निष्पक्ष समाचारको दृष्टान्त

साप्ताहिक खबर पत्रिका

सतासी

Satasi Weekly Newspaper

www.satasikhabar.com

❖ वर्ष : १४ ❖ अंक : १ ❖ पूर्णाङ्क : ५९५ वि.सं. २०८२ श्रावण ५ गते सोमबार 21st July 2025, Monday ❖ पृष्ठ : ८ ❖मूल्य : रु. १०।-

कक्षा ११ मा नयाँ भर्ना खुल्यो

स्कुल बसको सुविधा भएको यस श्री भानु माध्यमिक विद्यालय, शिवसताक्षी-७, लालझोडामा कक्षा ११ को कम्प्युटर इञ्जिनियरिङ, व्यवस्थापन, शिक्षा तथा मानविकी समूहमा अंग्रेजी तथा नेपाली माध्यममा नयाँ भर्ना खुलेको सहर्ष जानकारी गराउँदछौं ।
नयाँ भर्नाको लागि प्रवेश परीक्षा फारम वितरण भइरहेको हुनाले समयमै आफ्नो सिट सुरक्षित राखौं ।

प्रधानाध्यापक

श्री भानु माध्यमिक विद्यालय
शिवसताक्षी-७, लालझोडा (झापा)

विद्यालयले भोगचलन गरेको जग्गा विद्यालयलाई नै हस्तान्तरण गर्नुपर्ने जिकिर

विद्यालयको भोगचलन धनीपूर्जा व्यक्तिको

दूधे/ विद्यालयले चर्चेको जग्गा गैर सम्बन्धित व्यक्तिको नाममा बकस पास भएको समाचार अहिले शिवसताक्षीमा चर्चाको विषय बनेको छ ।

झापाको शिवसताक्षी नगरपालिका वडा नं. ११ दूधेमा रहेको राष्ट्रिय रमणीय आदर्श माविले भोगचलन गर्दै आएको जग्गा व्यक्तिको नाममा बकस पास भएपछि समाचार सतहमा आएको हो ।

जग्गा बकस पास भएसँगै उक्त जग्गामा निर्माण गरिएका सरकारी स्थायी भवन स्रोत केन्द्रको केही भाग र विगतमा कक्षा ९ र १० अध्यापन गराउने कोलोनी अर्थात् चारवटा कक्षाकोठा भएको संरचना व्यक्तिको नाममा गएको हो । लगनबहादुर कडरियाको स्रेस्तामा कायम रहेको साविक शिवगञ्ज ७ नक्शा नं. ङ मा पर्ने हाल शिवसताक्षी वडा नं. ११ कि.नं. १९३४७ को ज.वि. ०-१-८-२५ (एक कठ्ठा आठ धुर तीन पाउ) जग्गा वि.सं. २०८० साल माघ २८ गते साविकको कित्ता नं. १७१०१ हालको कित्ता नं. १९३४७ जग्गा मालपोत कार्यालय दमकमा विमला कडरिया थापाको नाममा पास भएपछि विषय सार्वजनिक भएको हो ।

२०२६ सालमा लगनबहादुर कडरियाका पिता स्व. तिलबहादुर कडरियाले उक्त जग्गा राष्ट्रिय रमणीय आदर्श माविलाई जग्गादान गर्ने क्रममा लग्गीले नापिएको जमिनभित्र हालसम्म विद्यालयले भोगचलन गरिरहेको मात्र होइन विद्यालयको भौतिक संरचनाहरुसमेत रहेका छन् । जग्गा पास हुनु अघि भाइमा जेठा छोरा लगनबहादुर कडरियाको नाममा रहेको थियो ।

शिवसताक्षी नगरपालिका वडा नं. ११ का वडा अध्यक्ष बहादुर आङबोसँग यस विषयमा बुझ्दा आफूले जग्गाको बारेमा पटक-पटक सोधपुछ गरेको बताए । उनले, यो जग्गा विद्यालयले भोगचलन गरेको क्षेत्रमा त पर्दैन भनि सोधेको जानकारी दिएका छन् । विमला कडरिया थापाका छोरा गौरव थापा जग्गा पास गर्न सार्वजनिक बाटो र घरको सिफारिस लिन मावली हजुरबुबाको हस्ताक्षर भएको सिफारिसको निवेदनका लागि वडा कार्यालयमा आएका थिए । त्यतिबेला कहाँको जग्गा हो भनी सोध्दा दूधे आयुर्वेद औषधालय भन्दा उत्तरखण्डको जग्गा हो, तपाईलाई विश्वास लाग्दैन ? तपाईलाई फसाउन सक्छु र ? भनी जवाफ दिएपछि मैले सिफारिस दिएको हो तर मलाई विश्वासको आधारमा फसाइयो वडा अध्यक्ष आङबोले भने ।

विद्यालयले भोगचलन गरेको जग्गा व्यक्तिको नाममा बकस पास भएको सतहमा आएपछि यसको यथार्थ विषय के हो भन्ने बारेमा स्थानीय सम्बन्धित पक्षलाई बुझ्ने क्रममा माइला भाइ अमरबहादुर कडरियासँग बुझ्दा विवादित जग्गा कडरियाकै पैत्रिक भएको बताएका छन्, उनले कुनै पनि हालतमा व्यक्तिको नाममा जान नहुने जिकिर गरेका छन् । उनले थपे, हामी सबै दाजु भाइ सल्लाह गरेर विद्यालयलाई नै हस्तान्तरण गर्नुपर्ने बताए ।

त्यस्तै कडरिया परिवारकै साइला भाइ दलबहादुर कडरियाले यस विषयमा भने तिलबहादुर कडरियाको सेखपछि हाल यो जग्गा जेठा दाजु लगनबहादुर कडरियाको नाममा थियो । यो जग्गाको मौखिक सर्त अनुसार सबै दाजु भाइले बाँड्ने भन्ने थियो तर कसरी एक्कासी अर्कै व्यक्तिको नाममा यो जग्गा गयो म अचम्ममा परेको छु । विद्यालयले भोगचलन गरेको जग्गा त्यति सजिलै त पक्कै छैन, हाम्रो बुबाले विद्यालयलाई दिएकै हो, विद्यालयले नै पाउनु पर्छ, अर्को विकल्प छैन । कडरिया दाजु भाइको भनाइलाई बुझ्ने हो भने यो जग्गा पास गर्ने क्रममा पारिवारीक सरसल्लाह नभएको देखिन्छ ।

विषय बाहिर आएर विभिन्न मिडियामा प्रकाशन, प्रशारण भएपछि यसै विषयलाई लिएर राष्ट्रिय रमणीय आदर्श माविका प्रधानाध्यापक गिरिराज सेर्मासँग बुझ्दा जग्गा दान गर्ने व्यक्तिहरु वहाँहरु नै भएकोले विद्यालय भित्र परेको र विगत ६० वर्षदेखि भोगचलन गर्दै आएको जग्गा विद्यालयले नै पाउनु पर्ने बताएका छन् । त्यसको लागि हामीले कानूनी परामर्श गरिरहेका छौं, उनले थपे ।

राष्ट्रिय रमणीय आदर्श माविका विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष महेन्द्र भट्टराई भन्छन्, हामीले यो विषय ढिला गरी मात्र थाहा पायौं, थाहा पाएपछि हामीले वडा अध्यक्ष आङबोसँग बुझ्यौं, बुझ्दा आफूलाई झुक्याएर सिफारिस लगिएको बताए । उनले भने, यो विषयमा हामी छलफल गरिरहेका छौं ।

व्यक्तिको जग्गा व्यक्तिकै नाममा बकस पास हुने विषय सामान्य देखिए तापनि सरकारी संस्थाले भोगचलन गरेको र उक्त स्थानमा सरकारी भवन पनि परेकाले विषयले ठुलो रुप लिएको देखिन्छ । छ दशकदेखि सरकारी विद्यालयले भोगचलन गर्दै आएको जग्गा कसरी एकैचोटी अर्को व्यक्तिको नाममा पास भयो ? व्यक्तिको नामको जग्गामा सरकारी संरचना छ, के विद्यालयसँग सामान्य छलफल हुनुपर्दैन ? भन्ने आम जिज्ञासा पनि उठ्न सक्छ ।

विषय के हो भन्ने बारेमा विमला कडरिया थापाका श्रीमान् महेन्द्र थापासँग फोन सम्पर्क गरी बुझ्दा २०२५ सालदेखि हालसम्म लगनबहादुर कडरियाको नाममा मालपोत तिर्दै आएको बताउँदै व्यक्तिको जग्गा अर्को व्यक्तिलाई पास गर्न कानूनले खुल्ला गरेको बताए ।

अहिले विवादमा आएको जग्गा एसियन हाइवे निर्माण शुरु हुनुभन्दा अगाडि ६ कठ्ठा जग्गा हो । जुन कडरिया परिवारले विद्यालयलाई जग्गादान गरेको थियो तर एसियन हाइवे बनिनु पूर्व सडकले बाटो काटेर हाल २ कठ्ठा १५ धुर मात्र बाँकी रहेको छ । उक्त जग्गामा दक्षिणतर्फ एसियन हाइवेसँग जोडिएको भूकम्प ब्लक अर्थात् व्यापारिक स्टलहरु रहेका छन् । स्टलको अन्दाजी ४० फिट उत्तरमा कोलेनी र सरकारी स्रोत केन्द्र भवन रहेको छ । उक्त कोलेनी मुख्य सडकखण्ड निर्माण हुने बेला २०२० मा महेन्द्र राजमार्ग बन्नु अघि सडक विभागले निर्माण गरी प्रयोग गरेको थियो, पछि काम सकिएपछि चारकोठा भएको कोलेनी विद्यालयलाई हस्तान्तरण गरिएको हो । उक्त कोलेनीमा २०७०/०७१ बाट पठनपाठन बन्द गरी स्टोर र दिवा खाजाका लागि प्रयोग गरिदै आएको थियो ।

अहिले विवाद रहेको जग्गा मुख्य सडकखण्ड भन्दा अन्दाजी ४५ फिट उत्तर विद्यालयको २ कठ्ठा १५ धुर जग्गाभन्दा उत्तरमा रहेको छ । हाल विद्यालयको संरचना भएको सम्पूर्ण जग्गा २ कठ्ठा १५ धुर बाहेक जम्मा १६ कठ्ठा जग्गा शिक्षा मन्त्रालयको नाममा रहेको छ ।

सतासी साप्ताहिक खबरपत्रिका १४औं वर्षमा प्रवेश

सतासी डेस्क/ झापाको झिलझिलेबाट नियमित रुपमा प्रकाशन भइरहेको सतासी साप्ताहिक खबरपत्रिका १४औं वर्षमा प्रवेश भएको छ ।

सूचनाको मूलप्रवाहबाट दर्ता भई प्रकाशनमा आइरहेको पत्रिका २०६९ साउन ८ गते विधिवत् प्रकाशनमा आएको थियो ।

यस पत्रिकाले स्थानीय समाचारलाई प्राथमिकतामा राखेर समाचार सम्पादन गरिरहेको छ भने गाउँका समाचार, नगरका विकासे गतिविधि, बेथिति र न्यायको पक्षमा समाचार प्रकाशन गरेर सूचनाको पहुँचलाई समेत बढावा दिइरहेको छ ।

स्थानीय सानो बजार र औद्योगिक क्षेत्र नभएको, व्यापार व्यवसाय नफस्टाएको क्षेत्रमा पनि यति डेढ दशकको समयसम्म पत्रिका बाँचिरहनु चानचुने विषय पक्कै पनि होइन । यसका लागि सम्पादन मण्डल, प्रकाशन समितिले ठूलै मूल्य चुकाएको छ ।

यस क्षेत्रमा पत्रिकाको सञ्चारगृह स्थापना भएपछि स्वस्थ प्रतिस्पर्धा हुनेगरी पत्रकारहरुको उत्पादन भइरहेको छ भने यसबाट उत्पादन भएका पत्रकारहरुले जनताले कानूनी रुपमा अनिवार्य प्राप्त गर्नुपर्ने सूचनाको हकको समाचार माध्यमबाट प्रत्याभूत गराइरहेको छ । पत्रिका समय सापेक्षित छ, समय र विज्ञान प्रविधिलाई मध्यनजर गर्दै छापा माध्यमका साथै श्रव्य-दृश्यका लागि सतासी खबरपत्रिका फेसबुक पेज सञ्चालनमा रहेको छ भने स्थानीय समाचारलाई विश्वव्यापीकरण गर्न अनलाइन संस्करण सतासीखबर डटकम सञ्चालनमा रहेको छ ।

पत्रिका प्रकाशन प्रचारका लागि व्यवस्थापनले उत्तिकै सकस भोग्नु परेको छ । यति हुँदाहुँदै पनि पत्रिका प्रकाशनार्थ परोक्ष-प्रत्यक्ष रुपमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने विज्ञापनदाता, लेखक, साहित्यकार, बुद्धिजीवी, व्यवसायी, सर्वसाधारण र शुभचिन्तकहरुलाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं ।

दूधे रंगशाला आगामी कार्तिकमा झापा महिला गोल्ड कपसँगै उद्घाटन गरिने

– सरोज भट्टराई

दूधे/ झापाको शिवसताक्षीमा निर्माणाधीन दूधे रंगशालामा आगामी कार्तिक महिनादेखि खेल सञ्चालनमा आउने भएको छ ।

नगरपालिकाको नगर गौरवको आयोजनाको रुपमा रहेको नगरस्तरीय दूधे रंगशालामा प्यारापिट निर्माणको काम अन्तिम चरणमा पुगेसँगै नगरपालिकाले खेल सञ्चालनको तयारी गरेको हो । प्यारापिटको काम सकेर उक्त रंगशालामा आगामी कार्तिक १५ गतेदेखि झापा महिला कपको तयारी सुरु गरिएको शिवसताक्षी नगरपालिकाले जनाएको छ । २०७४ सालमा मास्टर प्लान तयार गरेपछि नगरपालिका रंगशाला निर्माणमा जुटेको थियो । हाल खेल मैदानमा झार काट्ने काम पनि निरन्तर भइरहेको शिवसताक्षी नगरपालिकाले जनाएको छ । नगरपालिकाले रंगाशालामा उद्घाटन खेलको रुपमा झापा महिला गोल्ड कपको खेलाउने भएको हो ।

६ विगाह १५ कठ्ठा जग्गाको क्षेत्रफलमा रहेको रंगशालाको कम्पाउण्ड, गेट यस अघि नै निर्माण भइसकेको थियो । स्थानीय खेलाडीहरुको अगुवाईमा मैदान सम्याएर सुरु गरिएको खेल मैदान तीनै तहको सरकार आएसँगै व्यवस्थित गर्न थालिएको खेल मैदान निर्माण उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष भिम लिवाङले बताए । उनले रंगशाला निर्माणका लागि पहिलो पल्ट संघीय सरकारबाट विनियोजित ४० लाखबाट घेराबाराको काम सुरु गरिएको जानकारी दिए । रंगशालामा फुटबल खेलका साथै एथलेटिक्स र भलिबल कोर्टसमेत निर्माण गर्ने योजना गरेको उनको भनाई छ ।

२०५२ सालमा खेल मैदानमा भवानी स्मृति गोल्ड कप पहिलो पल्ट सञ्चालन गरिएको तत्कालीन भवानी स्मृति गोल्ड कपका अध्यक्ष वीरबल जबेगुले बताए । उनले भने, तत्कालीन अवस्थामा फुटबल खेल्नका लागि खेल मैदान थिएन । स्थानीय युवाहरुको सहयोगमा होली सम्याएर खेल मैदान निर्माण गरिएको थियो । त्यही बेला भवानी स्मृति गोल्ड कप पहिलो पल्ट खेलाइएको हो ।

शिवसताक्षी नगरपालिकाले रंगशाला निर्माणमा २ करोड ४६ लाख खर्च गरिसकेको छ भने, संघीय सरकारले रंगशालाको घेराबारा र गेट निर्माणका लागि १ करोड १० लाख खर्च गरेको छ । रंगशाला पूर्णरुपमा निर्माण भएपछि २५ हजार दर्शकले एकैपटक खेलको अवलोकन गर्न सक्नेछन् । हाल निर्माण भएको प्यारापिटमा करिब १५ सय दर्शकले खेलको अवलोकन गर्न पाउने छन् ।

महिला गोल्डकपलाई सफलतापूर्वक सम्पन्न गर्न नगरपालिका र वडा कार्यालयहरुले बजेट व्यवस्थापन गरिएको नगर प्रमुख मेगाहाङ थोप्रा (रोशन) ले बताए । उनले नगरले निर्माण गरेको रंगाशालामा झापा महिला गोल्ड कप खेलाएर रंगशालाको उद्घाटन गर्ने योजना रहेको जानकारी दिए । गोल्ड कपका लागि नगर, वडाहरुबाट केही सहयोग रकम उपलब्ध हुनेछ भने, गोल्डकप सञ्चालन समितिले अन्य खर्चको व्यवस्था गर्ने नगर प्रमुख थोप्राले जानकारी दिए ।

रंगशाला झापाका स्थानीय तहहरु मध्येमा व्यवस्थित र सुविधासम्पन्न बन्ने दावी गरिएको छ । शिवसताक्षी नगरपालिकाले अन्य क्षेत्र सँगै खेलकुदको क्षेत्रमा धेरै काम गरेको बताइएको छ ।

मुहानकै अगाडि बन्जर जमिन : नहर चौक/ शिवसताक्षी ११ बच्चाबगर हुँदै दूधे जोड्ने बाटोमा सिंचाईको लागि सरकारद्वारा निर्माण गरिएको भूमिगत जल सिंचाई दुई वर्षदेखि बन्द रहेको छ । शिवसताक्षी नगरपालिकाको पूर्व उप-प्रमुख भोजकुमारी नेपालको जग्गामा गाडिएको जल सिंचाई पाँच विगाहा क्षेत्रफल जमिन सिंचाई क्षमता रहेको छ तर अघिल्लो वर्ष चालु रहेन । यसपालीको खडेरीमा पनि जग्गावालासँग पटक-पटक आग्रह गर्दा मात्र घण्टाको दुई सय रुपैयाँ तिरेर पानी लगाउन पाएको स्थानीय उपभोक्ता पुष्पा राउतले सतासीखबरलाई भनिन् । चार इन्चको पाइपमा भरपुर पानी आउन सक्ने बोरिङबाट एक वर्षदेखि खडेरीमा एकजनाले मात्र पानी लगाउनु सरकारी योजनाको दुरुपयोग हो । पुष्पा भन्छिन्, पटक-पटक भनेर मिस्त्रीको पैसा आफै तिरेर बनाएपछि मात्र पानी लगाउन पाएको हो । भूमिगत जल सिंचाईको लागि खेत नै नभएको स्थानको छनौट गरी बोरिङ गाडिएको छ । जहाँ बोट विरुवा र सुपारीको जङ्गल मात्र छ । पाँच विगाहाको धनीपूर्जा राखेर सम्पन्न योजनामा प्रत्येक धनीपूर्जा मालिकले २५ हजार रुपैयाँ तिर्नुपर्ने बाध्यता भएकै कारणले पनि अरु उपभोक्ताहरुले सिंचाई प्रयोग गरेका छैनन् ।

पान नं.: ६२१८९०९५० अन्त शुल्क इजाजत नं.: ११०२०१३४५२५ सम्पर्क नं.: ९७०८६५५१८८, ९८६२६४०१४६, ९८०६१३१२३४

एशियन हाइवे होटल एण्ड सेकुवा कर्नर
Asian Highway Hotel & Sekuwa Corner
शिवसताक्षी-८, झिलझिले, पूर्व बस बिसौनी दक्षिण, झापा, नेपाल
Shivasatakshi-8, Jhiljhile, In Front of East Bus Stand, Jhapa, Nepal

उपलब्ध परिकार तथा पेयपदार्थहरू:

हाम्रो सेवाहरु

खाजा तथा खानाका परिकारहरु :
चिया, चना, चाउमिन, हाका चाउमिन, थुक्पा, म:म:, फ्राइ राइस, बिर्यानी, रोटी, दही-चिउरा, चटपट तथा अर्डर अनुसार भेज, ननभेज खाना तयार गरिन्छ ।

अन्य परिकारहरु :
पोर्क सेकुवा, पोर्क तरूवा, पोर्क चिल्ली, पोर्क तास, बफ सुकुटी, बफ भुटन, चिकेन ललिपप, चिकेन लेग पिस, चिकेन चिल्ली, चिकेन लेमन चिल्ली, चिकेन रोस्ट, चिकेन फ्राइ, माछा ग्रेभी, अर्डर अनुसार खसीको सेकुवा, भुटन, खसी ग्रेभी, खसी सुपका साथै विभिन्न प्रकारका चिसो र ब्राण्डका पेय पदार्थ र हुक्काको पनि सुविधा छ ।

प्रबन्ध सञ्चालक : कुमार सिंह साँवा लिम्बू
व्यवस्थापक सञ्चालक : खीन माया राई (बिना)
जराहाङ राई (किरान)
सम्पर्क : ९८६२६४०१४६ ९८०६१३१२३४ ९८०८६५५१८८

सम्पादकीय ....

राज्यले किसानलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्दछ ।

असार र साउन महिना किसानहरुको अत्यन्तै महत्वपूर्ण महिना हो । यतिबेला प्रत्येक किसानहरु खेतबारीमा व्यस्त हुन्छन् तर यसपटक भने मनसुन सक्रिय नहुँदा देशकै आधाभन्दा बढी खेतीयोग्य जमिन बाँझो नै रहेको छ । राज्यले कृषि क्षेत्रमा प्रशस्तै बजेट विनियोजन गरेको भाषण बखाने पनि व्यवहारमा त्यस्तो देखिएको छैन । यसपटक दुई दशककै इतिहासमा वर्षा याममा वर्षा नभएको कारण अधिकांश किसानहरु आकाश हेरेर बस्नुपर्ने बाध्यतामा छन् ।

वैकल्पिक सिंचाईको समेत राज्यले व्यवस्थापन गर्न सकेको छैन । राज्यको ढुकुटीबाट निर्माण गरिएका भूमिगत जल सिंचाई योजनाहरु समेत अलपत्र अवस्थामा रहेका छन् । शिवसताक्षीलाई मात्र हेर्ने हो भने पनि तराई मधेश भूमिगत जल सिंचाई दोमुखा, वडा नं. ११ सेर्मा टोल र बच्चाबगर लगायतका भूमिगत जल सिंचाई आयोजनाहरु सञ्चालनमा छैनन्, राज्यको ढुकुटी खर्चिएर निर्माण गरिएको योजनाहरु यसरी अलपत्र हुनु विडम्वना हो । विकासको नाममा बालुवामा पानी खन्याए जसरी योजना अलपत्र पारिनुमा राजनीतिक दल र राज्यसत्ता नै कारक हो ।

अहिले किसानहरु साउन महिनाको पहिलो सातामा छन् । गतवर्ष यो समयमा ९० प्रतिशत धान रोपाइ सकिएको थियो तर अहिले ५० प्रतिशत पनि धानखेतीयोग्य जमिनहरु बाँझो नै छन् । कुनै स्थानीय सरकारले भूमिगत सिंचाईको लागि पानी तान्ने मोटर, मेसिन वितरण गरिन्छ भने उक्त मेसिनहरु समयमै वितरण गर्न आवश्यक छ ।

रारआमाविमा सात दिवसीय उद्घोषण तालिम सञ्चालन

दूधे/ विद्यार्थीभित्र रहेका अन्तरनिहित विषयवस्तुलाई प्रस्फुटन गराउने उद्देश्यले राष्ट्रिय रमणीय आदर्श माध्यमिक विद्यालय दूधेका कक्षा ६ देखि कक्षा ९ सम्मका विद्यार्थीहरुलाई सात दिवसीय निःशुल्क उद्घोषण प्रशिक्षण उद्घाटन गरिएको छ ।

शनिबार साविक दूधे स्रोत केन्द्र भवनमा नेपाल शिक्षक महासंघ शिवसताक्षीका अध्यक्ष बेनुप्रसाद कार्कीले तालिम कार्यक्रमको उद्घाटन गरेका हुन् ।

उद्घाटन मन्तव्य राख्दै विद्यालय विदाको समयमा यस्तो महत्वपूर्ण कार्य गर्ने योजना बनाएकोमा आदर्श बाल क्लब र युवा रेडक्रसका विद्यार्थीहरुलाई धन्यवाद दिँदै प्रशिक्षक गोविन्द काफ्ले तथा राष्ट्रिय रमणीय आदर्श माविको प्रशंसा गरेका छन् । कार्यक्रममा विद्यालय व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष महेन्द्र भट्टराई, प्रधानाध्यापक गिरिराज सेर्मा, छबिलाल दवाडी लगायतले शुभकामना व्यक्त गरेका थिए ।

नेपाल जुनियर रेडक्रस सर्कलका अध्यक्ष अन्सिका राईको सभापतित्वमा सम्पन्न कार्यक्रमको सञ्चालन आदर्श बाल क्लबका अध्यक्ष विराज लम्गलले गरेका थिए भने स्वागत विद्यार्थी खुसी अधिकारीको रहेको थियो । उद्घोषण तालिममा २५ जना प्रशिक्षार्थी विद्यार्थी रहेको कार्यक्रममा प्रशिक्षक गोविन्द काफ्ले रहेका छन् ।

सतासी टेन्ट हाउस एण्ड क्याटरिङ सेवा
शिवसताक्षी-८, झिलझिले (झापा)
(ट्राफिक पोष्ट अगाडि ४ तले घर)
शिवसताक्षी-११, स्टोर दूधे
(जेष्ठ नागरिक भवन छेउ)
प्रो. निरञ्जन गुप्ता
सम्पर्क : ९८४२६५१२६१/ ९८०४९९०९२५

दक्ष तथा अनुभवी कालिगढबाट क्याटरिङ सेवाका साथै शुभ विवाह, ब्रतबन्ध, पिकनिक, अधिवेशन तथा पार्टीको लागि कुर्सी, टेन्ट, पण्डाल तथा टेन्टका सम्पूर्ण सामान, बिजुली बत्ती, भाँडा वर्तन चाहिएमा सम्झनुहोस् ।

गोलपोस्टमा ठोक्किएका सपनाहरुको घाउ

शान्तिराम बस्नेत

सोलुखुम्बु जिल्लाको महाकुलुङबाट आफ्नो पढाइ र करियरको उज्ज्वल भविष्य खोज्दै झरेकी गणिता कुलुङ राई शिवसताक्षीमा रहेका आफन्तकोमा आइपुग्छिन् । कक्षा ७ देखि नै खेलकुदमाथि अटूट प्रेम राख्ने गणिता साथीभाइको उत्साहजनक लहैलहैमा फुटबलप्रति आकर्षित हुन थाल्छिन् । नजिकै रहेको खेलकुद मैदानले उनको मनमा फुटबलको अदम्य क्रेज जगाएको थियो । उनको कलाकारी भरिएको खेल शैली, बिजुली सरह गतिलो प्रहार र मैदानमा देखाउने जादुगरी कौशल - यी सबै गुणहरू एक सफल खेलाडीमा हुनुपर्ने दुर्लभ प्रतिभा थियो ।

त्यसैगरी, आमाबुबाको माया र आशीर्वादमा भारतको मनिपूरबाट नेपालको माटोमा आएकी सुजाता थापा, स्थानीय तहकी जुझारू शान्ति कार्की, निडर नुमा सुब्बा, फुर्तिली प्रिस्किला मगर, दृढ संकल्पवान दीपा चौधरी, मिठास भरिएको हीरा राई, साहसी शान्ति फागो, चितुवा गतिमा कुद्न सक्ने भावना मिश्र, लासाङ लामा, सलिना तामाङ आदि बीचको गहिरो मित्रता फुटबलको पवित्र माध्यमबाट जन्मिएको थियो । उनीहरूका सपनाले भरिएका आँखामा एक अदम्य चमक थियो - एक दिन आफ्नो नगरको गौरवशाली प्रतिनिधित्व गर्दै राष्ट्रिय टिममा खेल्ने सुनहरा सपना ।

सुनहरा दिनहरूको सम्झना

आजभन्दा २ वर्षअघि झापा शिवसताक्षीका जोशिला युवतीहरू प्रायः दूधे रंगशाला, झिलझिलेको गणेशमान सिंह अध्ययन प्रतिष्ठानको खेलमैदान, माइधारको केएनके फुटबल ग्राउन्ड लगायतका खेलमैदानहरूमा आफ्नो जवानी र जोशको सम्पूर्ण ऊर्जा खर्च गर्थे । कारण थियो उनीहरूको फुटबलप्रतिको अथाह माया, भविष्यको सुनहरा सपना र खेलकुदप्रतिको अमर समर्पण ।

दुई वर्षअघि नगरमा महिला फुटबलको स्वर्गीय वातावरण थियो । नगरमा तिनीहरूको जादुगरी खेलशैली र असाधारण दक्षताले सबैको मन मोहित पारेको थियो । दर्शकहरूको आँखामा गर्वको चमक र तालीको गर्जनाले मैदान नै थरथर काँप्थ्यो ।

शिवसताक्षी दूधेमा रहेको राष्ट्रिय रमणीय आदर्श माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत उनीहरूले जिल्लास्तरीय कोकाकोला कप जित्दा मैदानभरि उत्साहका गर्जनाहरू गुञ्जाएका थिए । रोमाञ्चक फाइनल जित्दा मैदानमा उपस्थित साथीहरूका आँखामा खुशीका आँसु देखिएका थिए । त्यो अविस्मरणीय क्षण उनीहरूका लागि मात्र नभएर नगरका लागि फुटबल खेल्ने सम्पूर्ण योद्धा युवतीका लागि गौरवको स्वर्णिम पल थियो ।

त्यसपछि आएको नगर स्तरीय रनिङ शिल्ड प्रतियोगितामा उनीहरूको अपराजित टिमले लगातार तीन वर्ष उपाधि नै कब्जामा राख्यो । सलिना तामाङको कुशल नेतृत्वमा खेलेको यो विजयी टिम केवल स्थानीय स्तरमा मात्र सीमित रहेन, जिल्ला स्तरमा समेत गर्वका साथ चर्चामा आयो ।

तर कटु सत्य यो हो कि पहिले नगरमा अनगिन्ती प्रतिभाशाली महिला फुटबलरहरू थिए, तर विभिन्न दुर्भाग्यपूर्ण कारणहरूले गर्दा उनीहरूले आफ्नो "स्वप्निल करियर" लाई अगाडि बढाउन सकेनन् । आज ती खेलाडीहरूको पीडादायी कथा सुन्दा मन टुक्रा-टुक्रा हुन्छ - कसरी असाधारण प्रतिभा बोकेका उनीहरू फुटबलको पवित्र मैदानबाट बिदा भएर गए ?

गुमाएका सपनाहरूको त्रासद कथा

तर आज ती सुनहरा सपनाका योद्धाहरू कहाँ छन् ? उनीहरूले किन आफ्नो करियरलाई निरन्तरता दिन सकेनन् ? यो हाम्रो नगरकै शर्मनाक विडम्बना हो ।

गणिताले एसइइ सकेपछि परिवारको कारण फुटबल त्याग्नुपर्यो । "फुटबलले जिन्दगी चल्छ? कतिबेला त्यो बल लात्दै बस्छस्?" जस्ता कठोर वचनले उनको कोमल हृदयमा छुराभन्दा गहिरो, असहनीय घाउ पारेको थियो । आफन्तको घरको बसाई अनि पहाडको घरबाट आमाबुवाको पढाइमा दिनुपर्ने जोड सम्झँदै उनले आफ्नो सपनाको समाधि खनिन् । अब आफ्नै घरतिर लाग्छु भन्दै कुम्लोकोटेरो कसिन र डरलाग्दो उकालो चढिन् सोलुखुम्बुतिर - मन भारी बोकेर ।

सुजाताका बुबाको अत्तोपत्तो छैन । घरकी जेठी छोरी त्यहीमाथि आर्थिक अभाव । जे-जसरी आमाले कक्षा १२ पढाइन् । उनको व्यथित मनमा एक मात्र विचार थियो, "खेलले पेट भर्दैन, केही काम गर्नुपर्छ ।" त्यो दुखद रात सुजाताले आफ्नो प्रिय फुटबल जुत्ता कोठाको अँधेरो कुनामा राखेर लागिन् मध्य पूर्व एसियामा आफ्नो, आमा र सानी बहिनीको उज्ज्वल भविष्य निर्माण गर्न - आँखामा आँसु बोकेर ।

त्यस्तै भावना मिश्रको कथा भिन्न छ उसको सपना थियो- देशका लागि पसीना बगाएर मैदानमा दौडिने, गोल गर्ने । तर महिला फुटबलमा सम्भावनाभन्दा पीडा धेरै भेटिन् । न सम्मान, न सुविधा । अन्ततः उनले बल छोडिन्, वर्दी समातिन् । आज उनी नेपाल प्रहरीमा छिन् । खेलको सपना अधुरो भए पनि देश सेवा गर्ने बाटो उनले पाएकीछिन् । हुन त मैदान छुट्यो, तर उनको मनमा अझै फुटबलको आवाज गुञ्जिरहन्छ । सपना बदि्लयो, तर देशप्रेम कहिल्यै घटेन ।

पीडादायी वास्तविकता

यी तीन त केवल प्रतिनिधि पात्र मात्र हुन् । फुटबलमा नाम कमाउन र सफल करियर निर्माण गर्न चाहने उनीहरू मध्ये अधिकांशका सुनहरा सपनाहरू आर्थिक अभावको निर्दयी थिचोमिचोमा चकनाचूर भए । उनीहरूले आफ्नै खल्तीको कमाइबाट जुत्ता किन्नुपर्थ्यो, आफ्नै कडा मेहनतको पैसाले बस भाडा तिरेर अभ्यासमा जानुपर्थ्यो । यतिसम्म कि खेल सकेर घर फर्कँदा गाडी नपाएपछि मध्यरातसम्म हिँडेर घर पुग्नुपर्ने वाध्यता थियो । अनि घरमा अभिभावकको गालीको निर्दयी वर्षा झेल्नुपर्थ्यो ।

नगरभरिमा महिला फुटबलका लागि एक रुपैयाँको छात्रवृत्ति थिएन, कसैले साथ दिने थिएन । महिला फुटबलको कुनै पेशेवर लिग नै अस्तित्वमा थिएन, त्यसैले उनीहरूको असाधारण सीपभन्दा दैनिक "दाल-भात" को चिन्ता बढी बलियो भयो ।

समाजको निर्लज्ज बेवास्ता र घरको निर्दयी दबाब - "बुढी भइसकिस्, अझै बल लात्दै बस्छेस्?" भन्ने खालका विषाक्त कुराहरूले उनीहरूको सपनाको मन्दिर भत्काइदियो । घरकाले "अब यो व्यर्थको खेल छोडेर केही उत्पादक काम गर् । यसले के दिन्छ?" सम्म भन्न थाले । समाजले उनीहरूलाई 'समय बर्बाद गर्ने' भन्दै लज्जित बनायो ।

लगातार हारको पीडा झेल्दै र भविष्यको कुनै ठोस आशा नदेखिँदा धेरै खेलाडीहरूमा घोर निराशा फैलियो । मनमा असहनीय तनाव थुप्रियो, तर कसैले सुन्ने थिएन । आफ्नो गहिरो दुःख बाँड्ने कुनै सुरक्षित ठाउँ नै भेटिएन । गुणस्तरीय तालिमको अपराधजनक अभावमा ती प्रतिभाशाली खेलाडीहरूले योग्य प्रशिक्षक पाएनन् । स्थानीय स्तरमा जे कोचिङ थियो, त्यो राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका लागि पूर्णतया अपर्याप्त थियो । उनीहरूको दुर्लभ प्रतिभा त थियो, तर त्यसलाई निखार्ने कुशल हात थिएन ।

प्रतियोगिताको अकाल

सबैभन्दा दुखद कुरा यो थियो कि वर्षभरिमा एक-दुई पटक मात्र खेल्ने दयनीय अवसर पाइन्थ्यो । बाँकी समय घरमा बसेर सपना मात्र देख्नुपर्थ्यो । यसरी अमूल्य सपना बोकेका उनीहरूको कथा अधुरै रह्यो ।

समाजले नदेखेको, परिवारले नबुझेको र स्थानीय सरकारले उपेक्षा गरेको यो पीडादायी सत्य आज पनि निर्ममताका साथ जारी छ ।

सम्झनाको मन्दिर

आज पनि त्यो कोकाकोला कप जित्दाको स्वर्गीय क्षण सम्झँदा हृदय छियाछिया हुन्छ । शान्तिको त्यो जादुगरी गोल, हीराको त्यो कलाकारी भरिएको पास, दीपाको त्यो चमत्कारी सेभ - हरेक पल आँखामा जीवन्त रूपमा नाचिरहन्छ । मैदान नै उचालिने गरी साथीहरूले गरेका उत्साहजनक हौसला र जोशका गर्जनाहरू, दर्शकहरूको आकाश छुने उत्साह, आफ्नो परिवारका सदस्यहरूको गर्वले भरिएको तेजिलो मुहार - सबै कुरा मन्दिरमा पूजिएको देवतालाई झैं स्पष्ट छ ।

तर आज ती सबै मधुर सम्झनाहरू हृदयविदारक व्यथाको कारण बनेका छन् । जब शान्तिले आफ्नो पुरानो फुटबल जुत्ता देख्छिन्, उनको मन सिसाजस्तै भारी हुन्छ । सुजाताले जब टिभीमा फुटबल हेर्छिन्, आँखामा पीडाका आँसु बग्छ । हीराले आफ्ना साना भाइबहिनीहरूलाई फुटबल खेलेको देख्दा मन्दिरमा घण्टी बजेजस्तै हृदयमा करुणाको पीडा गुञ्जन्छ ।

गुमाएको सम्पत्ति

नगरमा गत केही वर्षमा कम्तिमा १५ जति असाधारण प्रतिभावान महिला फुटबलर थिए । तिनीहरूले उचित वातावरण र सहयोग पाएको भए आज हाम्रो नगरको नाम राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा गौरवका साथ चम्काउँदै हुन्थे । तर आज ती अमूल्य रत्नहरूको दुर्लभ प्रतिभा अन्य सामान्य क्षेत्रमा बर्बाद भएको छ ।

यो केवल व्यक्तिगत हानि मात्र नभएर सम्पूर्ण नगरको लागि अपूरणीय क्षति हो । हामीले एक पुस्ताका योद्धाहरूलाई गुमायौं र आजको नयाँ युवाहरूका लागि प्रेरणादायी आदर्श उदाहरण बनाउन सकेनौं ।

कोचको अनुभव र भनाइ

महिला फुटबलको विकासमा अथक प्रयास गरेका कोच भाग्य फागोको अनुभव अनुसार, "हाम्रो नगरमा असाधारण प्रतिभाशाली महिला खेलाडीहरू थिए । उनीहरूको खेलकुशलता र समर्पण देखेर मन छुन्थ्यो । तर आर्थिक अभाव र सामाजिक सोचाइले उनीहरूका सपनाहरूलाई कुल्चियो । यो हाम्रो नगरको सबैभन्दा ठूलो हानि हो ।"

भाग्य फागोले थप भन्छन्, "उनीहरूमा राष्ट्रिय टिममा पुग्ने क्षमता थियो । सही मार्गदर्शन र सहयोग पाएको भए आज हाम्रो नगरको नाम देशभरि चम्कँदै हुन्थ्यो । तर दुर्भाग्यवश त्यो सम्भव भएन ।"

कोच भाग्य फागोको अथक सक्रियता तथा शिवसताक्षी नगरपालिकाको सहयोगमा करिब २ दर्जन महिला खेलाडीहरूको असाधारण खुबीलाई पहिचान गरी निरन्तर खेलकुदका रोमाञ्चक प्रतियोगिताहरूमा समावेश गराएका थिए । तर व्यवस्थापनको दुर्भाग्यपूर्ण कमीले ती सबै सुनहरा प्रयासहरू बिस्तारै धमिलिए ।

आशाको किरण

नगरमा महिला फुटबल खेलाडीहरूको अभाव छैन । अभाव छ सही नीति, उचित वातावरण र दीर्घकालीन दूरदर्शी सोचको । हामीले गुमाएका ती खेलाडीहरूको पीडादायी कथाबाट सिक्नुपर्छ । उनीहरूको संघर्ष व्यर्थ नजाओस् भनेर आजका युवा खेलाडीहरूका लागि सुरक्षित र प्रेरणादायी वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ ।

नगरपालिका खेलकुद समितिले केवल ज्याकेट र टिसर्ट मात्र बाँडेर खेलकुदमा क्रान्तिकारी विकास हुँदैन । महिला फुटबलको समग्र विकासका लागि आवश्यक छ संस्थागत सहयोग, पर्याप्त आर्थिक लगानी र सामाजिक सम्मान तथा मान्यता । केवल यसैले हामी अर्को पुस्ताका खेलाडीहरूको अमूल्य प्रतिभा बर्बाद हुनबाट रोक्न सक्छौं ।

व्यापक सम्मानको आवश्यकता

यो कथा केवल फुटबलको मात्र होइन, नगरको गौरवशाली प्रतिनिधित्व गर्दै यस क्षेत्रका महिला खेलाडीहरूले भलिबल, क्रिकेट, हक्की, एथलेटिक्स मार्फत आफ्नो उत्कृष्ट खेल प्रदर्शनका माध्यमबाट जिल्ला, प्रदेशसम्म नगरलाई चिनाएका छन् । ती सबै खेलाडीहरूलाई खोजी गरी कुनै भव्य कार्यक्रम मार्फत एक गौरवमय सम्मान गरे केही मात्रामा उनीहरूमा खुशीको वहार थपिने थियो । समाज र परिवारको तिखो वचन त्यही सम्मान पत्रमा भुलिने थियो भने उनीहरूका सन्तानहरूमा आमाले गरेको खेलकुदको देन गर्वका साथ सम्झँदै त्यही पवित्र बाटोमा हिंड्न उत्प्रेरित हुने थिए ।

नगर खेलकुद विकास समितिले पनि कुनै कार्यक्रम गर्दा "एक गाग्रो पानी अटाएको ठाउँमा एकमुठी पानी त्यसै अटाउँछ" भन्ने सकारात्मक र दूरदर्शी सोच राखेर यस्तो महत्वपूर्ण कार्यक्रम गरे अझ फलप्रद हुने थियो ।

आशाको सन्देश

अझ पनि ढिलो भएको भने छैन । हाम्रो प्रिय नगरमा नयाँ प्रतिभाहरू छन् । तिनीहरूले अघिल्लो पुस्ताका खेलाडीहरूको दुर्भाग्यपूर्ण भाग्य नभोगून् भनेर सबैले एकजुट भएर काम गर्नुपर्छ । उनीहरूका पीडादायी आँसुहरू व्यर्थ नजाओस् । हामी सबैले मिलेर एक नयाँ शुरुआत गर्न सक्छौं - जहाँ प्रतिभाको सम्मान हुन्छ, सपनाहरूलाई पखेटा दिइन्छ र युवाहरूको उज्ज्वल भविष्य निर्माण गरिन्छ । यो हाम्रो नैतिक दायित्व हो ।

यो लेख शिवसताक्षी नगरपालिकाका सम्पूर्ण पूर्व महिला खेलाडीहरूको सम्मानमा समर्पित छ। उनीहरूका सपनाहरू कहिल्यै मर्दैनन् ।

सुरु हुँदैछ डेंगुको संक्रमणको सिजन, बेलैमा सावधानी अपनाऔं

यसवर्षको गर्मी तथा वर्षादको मौसममा समयमा नै सावधानी अपनाउन नसक्ने हो भने करिब ६० हजार भन्दा बढी डेंगु संक्रमण हुने प्रक्षेपण इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाले गरेको छ । हालसम्म ७३ जिल्ला बाट १६ सयको हाराहारीमा डेंगु संक्रमण पुष्टि भएको महाशाखाले जनाएको छ ।

शिवसताक्षी नगरपालिका वडा नं. ११ को राष्ट्रिय रमणीय आदर्श माविमा कक्षा ५ मा अध्ययनरत छात्रा सुरविना राईले गत असार २० गते डेंगु संक्रमणबाट ज्यान गुमाएकी छन् । स्वास्थ्य कार्यालय झापाका फोकल पर्सन युवनाथ बरालले जानकारी दिए अनुसार यस वर्ष झापामा पहिलोपटक उनले डेंगु संक्रमणबाट ज्यान गुमाएकी हुन् भने गत वर्ष झापामा दुई जनाको डेंगु संक्रमणबाट मृत्यु भएको थियो ।

महाशाखाका अनुसार हालसम्म १६७३ जनामा डेंगु संक्रमण पुष्टि भएको जनाएको छ भने गत वर्ष देशभरमा ५० हजार डेंगुबाट संक्रमित भएका र १५ जनाले ज्यान गुमाएको जानाकारी महाशाखाले दिएको थियो । डेंगु लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने एक प्रकारको भाइरल रोग हो। यो रोग विश्वका धेरै देशमा प्रकोपको रुपमा देखापरेको छ । डेंगु ज्वरो एक प्रकारको एडिस एजिप्टाई/एलबोपिक्टस जातको संक्रमित लामखुट्टेको टोकाई बाट मात्रै सर्ने किटजन्य सरुवा रोग हो । यो लामखुट्टे लाई टाईगर मसक्युटो पनि भनिन्छ । यो रोग जुनसुकै उमेर समुहका ब्यात्तिहरुलाई पनि लाग्न सक्दछ । डेंगु भाईरस चार प्रजातिका भाइरस डीईएन-१, डीईएन-२, डीईएन-३, डीईएन-४ गरी चार प्रजातिका डेंगु भाईरस बाट लाग्दछ । एकपटक एउटा प्रकारको डेंगु लागीसकेपछी जिबनभर त्यास्तै प्रकारको डेंगु रोग लाग्दैन , तर अन्य प्रकारको डेंगु रोग लाग्न सक्दछ ।

र, दोस्रोपटक लाग्ने डेंगु रोग पहिलेको तुलनामा बढी खतरानाक हुन्छ । यो लामखुट्टेले सामान्यतया जमेको सफा पानीमा अण्डा पार्ने गर्दछ । एउटा लामखुट्टेको जीवनकाल सालाखाला ३० दिनको हुन्छ । एउटा लामखुट्टेले आफ्नो जीबनभर करिब ५०० देखि १००० वटासम्म अण्डा पार्ने गर्दछ । संक्रमित लामखुट्टेका सबै अण्डा संक्रमित नै हुन्छन् । यसको अण्डा पानी बिना पनि महिनौंसम्म जीवित रहन सक्दछ । यो लामखुट्टेले सामान्यतया उज्यालोमा टोक्ने गर्दछ । डेंगु एउटा मानिस बाट अर्कोमा सोझै सर्दैन । हरेक अण्डाबाट नयाँ लामखुट्टेको जन्म हुंदा प्रत्येक नवजात लामखुट्टेले डेंगुको विषाणु बोकेको हुन्छ । र त्यासले अर्को स्वस्थ मानिसलाई टोकेमा उक्त ब्यात्ति रोग बाट संक्रमित हुन्छ । पोथी जातको लामखुट्टेलाई फुल पार्नको लागी प्रचुर मात्रमा प्रोटीनको आबस्यकता पर्ने भएकाले पोथी लामखुट्टेले मात्र रगत चुस्ने गर्दछ । भाले जातको लामखुट्टेले बोट बिरुवाको रस चुसेर आफ्नो जिबन यापन गर्दछ ।

डेंगु संक्रमणका लक्षण तथा चिन्हहरु

१. संक्रमण काल ३ देखि १० दिन ।
२. उच्च ज्वरो आउनु १०२ देखी १०३ फरेनहाईट ।
३. टाउको दुख्ने पेट दुख्ने ।
४. वाकवाकी लाग्ने ।
५. आँखाको गेडी दुख्ने ।
६. सम्पूर्ण शरीर वा जोर्नी दुख्ने ।
७. रातोरातो बिमिराहरु देखा पर्ने ।

सामान्यतयाः ज्वरो आएको ३ देखि ५ दिन पछी समयमै उपचार ब्याबस्थापन गर्न सकिएमा मृत्यु दरलाई २ प्रतिशत भन्दा कममा झार्न सकिन्छ । खास रोग नभएका तथा सामान्य भन्दा सामान्य विरामी २० देखि ५० प्रतिशत हुन्छन् । जसले चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीको कार्यबोझ बढाएको छ । डेंगुको विश्वब्यापी अवस्था भन्नुपर्दा विगत केही दशकदेखि विश्वभरी नै डेंगु रोगको संक्रमण अत्याधिक रुपमा बढ्दै गइरहेको छ । वितेको ५० वर्षमा यो रोगको संक्रमण ३० गुणाले बढेको पाइएको छ। स्तनधारी जीव हुँदै मानिसमा सरेको अनुमान गरीएको डेंगुको उत्पत्ति झन्डै ५०० देखि १००० बर्ष पहिले भएको अनुमान गरिएको छ । नेपालमा पहिलो पटक सन् २००४ मा पहिलो बिरामी विदेशी भेटिएको र सन् २००६ मा तराई र भित्री मधेशका केही जिल्ला हरुमा डेंगुका बिरामी भेटिएको थिए । सन् २०१० मा चितवन लगायत रुपन्देही नबलपरासी आदी जिल्लाहरुमा महामारीको रुपमा फैलिएको थियोादे शभरीमा ९१७ केशहरु देखिएको थियो ।

सन् २०१६ मा चितवन झापा र रुपन्देही जिल्लामा महामारीको रुपमा फैलिएको र देशभरमा १५२७ केशहरु देखिएको थियो । सन् २०१७ मा चितवन झापा र रुपन्देही जिल्लामा महामारीको रुपमा फैलिएको र देश भरमा २१११ केशहरु देखिएको थियो । सन् २०१८ मा कास्की रुपन्देही र चितवन जिल्लामा महामारीको रुपमा फैलिएको र देशभरीमा जम्मा ८११ केशहरु देखिएको थियो । सन् २०१९ मा सुनसरी मोरङ्ग झापा चितवन कास्की र मकवानपुर जिल्लाहरुमा महामारीको रुपमा फैलिएको सुनसरीमा मात्र ३२६६ बिरामी पाईएका थियो । सन् २०१९ देखी २०२३ सम्म ७३११ डेंगुका बिरामी भेटीएको देखिन्छ भने गत बर्ष २०२४मा देशभर ५० हजारमा डेंगु संक्रमण भएको र १५ जनाले ज्यान गुमाएको महाशाखाले जनाएको थियो भने यसवर्ष २०२५ को गर्मी तथा बर्षादको मौसममा समयमा नै साबधानी अपनाउन नसक्ने हो भने करिब ६० हजार भन्दा बढी डेंगु संक्रमण हुने प्रक्षेपण इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाले गरेको छ ।

यसवर्ष हाल सम्म ७३ जिल्ला बाट १६ सयको हाराहारीमा डेंगु संक्रमण पुष्टि भएको महाशाखाले जनाएको छ । महाशाखाका अनुसार हालसम्म १६७३ जनामा डेंगु संक्रमण पुष्टि भएको जनाएको छ । यो रोग बिभिन्न उष्ण प्रदेशीय तथा उप उष्णप्रदेशीय भागहरुमा तिब्र गतिमा फैलिएको पाइन्छ ।

रोकथामका उपायहरु

पानी जम्न सक्ने भाँडाहरु जस्तै : गमला फुलदानी खाली बट्टा अलकत्र वा मट्टीतेलका खाली ड्रमहरु गाडीको काम नलाग्ने टायर आदीमा पानी जम्न नदिने उपाय गर्नु पर्दछ । पानीका ट्याङ्कीलाई लामखुट्टे प्रवेश गर्न नदीने गरी ढाकेर राख्नुपर्दछ । कुलरमा रहेको पानीमा प्रत्येक हप्ता एक दुई चम्चा मट्टीतेल हालिदिने साथै जम्मा भएको पानी सफा गर्ने गर्नुपर्छ । घर वरपरका पानी जम्ने खाल्डाहरु पुरिदिने गरेको छ । घरका नजिकका पानी बग्ने नालीहरुमा बेलाबेलामा मट्टीतेल छर्कने गर्नु पर्दछ ।

बस्तिको वरीपरीका झाडीहरु सफा गर्ने गर्नुपर्छ। एडिस एजिप्टाई जातको लामखुट्टेले दिउँसो टोक्ने हुँदा दिउँसो बाहिर हिँड्दा पुरा शरीर पुरा छोप्नेगरी कपडाहरु प्रयोग गर्ने गरिन्छ । बच्चाहरुलाई बाहिर निस्कदा लामखुट्टे प्रतिरोधात्मक मल्हमहरु शरीरमा लगाई हिँडाउने गर्नुपर्छ ।

फूलदानीमा रहेको पानी कम्तीमा हप्तामा दुईपटक फेर्नुपर्दछ। घरका झ्याल ढोकामा जाली लगाउनु उपयुक्त हुन्छ । सुत्दा दिँउसो या राति झुलको प्रयोग अनिवार्य रुपमा गर्नुपर्दछ । लामखुट्टेको बासस्थान खोजीगरी लार्भा नस्ट गर्नका लागि 'खोज तथा नस्टगर'अभियान कार्यक्रम निरन्तर गर्नु पर्दछ ।

गर्भाधानको लागि उपयुक्त उमेर कुन हो ?

गर्भ रहनु र त्यो सफलतापूर्वक पूर्ण अवधिसम्म पुग्नु भनेको सजिलो प्रक्रिया भने होइन । गर्भ नबस्नुलाई मात्र समस्या मान्ने चलन भए पनि, गर्भ बसेपछि पनि त्यसलाई यथावत राख्न सक्ने शरीरको क्षमता र उमेरले ठुलो महत्व राख्छ । सन्तान जन्माउन ढिलो हुँदा वा अत्यन्त कम हुँदा गर्भ बस्न र बसेमा पनि खेर जाने जस्ता जोखिम हुनसक्छ । त्यसैले, सन्तान उपयुक्त उमेरमै जन्माउनुपर्छ। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ) भन्छ, 'महिलाको लागि सन्तान जमाउने उपयुक्त उमेर २० देखि ३५ वर्षसम्मको अवधिलाई मानिएको छ ।' यो समयावधिमा महिलाको शरीरमा हुने हर्मोनल गतिविधि, अण्डाशयको क्षमता, अण्डाको गुणस्तर आदिले गर्भ रहन र त्यसलाई स्वस्थ रूपमा कायम राख्न सबैभन्दा अनुकूल अवस्था सिर्जना गर्छ । पुरुषको हकमा पनि उमेरसँगै शुक्राणुको गुणस्तरमा परिवर्तन आउने हुँदा उनीहरूका लागि २० देखि ४० वर्षको उमेरलाई प्रजननका लागि उत्तम मानिन्छ ।

उपयुक्त समयमै सन्तान योजना किन आवश्यक ?

सन्तान जन्माउने प्रक्रिया केवल गर्भ बसाउने मात्र नभई त्यसलाई सुरक्षित रूपमा पूर्ण अवधिसम्म धान्न सक्नु र स्वस्थ शिशु जन्माउने क्षमता पनि हो । शरीरको जैविक घडी सधैं हाम्रो अनुकूल हुँदैन ।

महिलाको उमेर र प्रजनन क्षमताको सम्बन्ध

महिलाको प्रजनन प्रणाली हर्मोन प्रोजेस्टोरोन र एस्ट्रोजेनबाट नियन्त्रित हुन्छ । १३ देखि १९ वर्षको उमेर समूहलाई किशोरावस्था भनिन्छ । यो समयमा अझै शारीरिक तथा हर्मोनल प्रणाली पूर्णरूपमा परिपक्व भएको हुँदैन । यो अवधिमा गर्भ रहनुले गर्भवतीलाई मात्र नभई गर्भमा रहेको शिशुलाई पनि विभिन्न जोखिम पुऱ्याउँछ । यो अवस्थामा पाठेघर अझै स्थिर नभएकाले महिनावारी चक्र अनियमित हुन सक्छ, जसले गर्भाधानमा समस्या ल्याउने सम्भावना रहन्छ । शरीर पनि परिपक्व भइसकेको छैन । साथै, गर्भ रहेको खण्डमा पनि बच्चा अस्वस्थ हुने, समयअघि नै जन्मिने वा जन्मेपछि विभिन्न स्वास्थ्य समस्या देखापर्ने सम्भावना उच्च रहन्छ ।

त्योसँगै महत्वपूर्ण अर्को पक्ष हो, गुणस्तरयुक्त अण्डा । गर्भ रहन र जटिलता आउन नदिन स्वस्थ अण्डा निषेचन हुन जरुरी छ । प्रकृतिले छोरी बच्चा जन्मिदै निश्चित अण्डा दिएको हुन्छ । ती अण्डाको गुणस्तर र संख्या उमेरसँगै घट्दै जान्छ । यो प्राकृतिक प्रक्रिया हो । किशोरावस्थामा पहिलो महिनावारी भएपिच्छे उमेर बढ्दै जाँदा महिनावारी चक्रपिच्छे स्वस्थ अण्डा खर्चिदै जान्छ । उमेर बढ्दै गएपछि राम्रो अण्डा खेर गइसक्छ । र खराब अण्डा मात्र रहन्छ ।

२० देखि ३५ वर्षको उमेर उपयुक्त

गर्भधारणलाई सहज, सुरक्षित र सफल बनाउन उमेर एक निर्णायक पक्ष हो । महिलाको हकमा २० देखि ३५ वर्षको उमेर र पुरुषको हकमा २० देखि ४० वर्षको उमेरलाई प्रजननको लागि आदर्श मानिन्छ । यस अवधिमा हर्मोन, महिलाको अण्डा र पुरुषको शुक्राणुको गुणस्तर, शारीरिक क्षमता, र मानसिक स्थिरता सबै प्रजननका लागि अनुकूल हुन्छन्। यदि सम्भव छ भने, जीवनको यही चरणमा सन्तानको योजना बनाउने प्रयास गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यो उमेरलाई उपयुक्त मानिने प्रमुख कारण भनेको सो अवधिमा महिलाको अण्डाशयबाट निस्कने अण्डाको गुणस्तर उत्कृष्ट हुनु हो । बच्चा स्वस्थ हुन स्वस्थ र गुणस्तरीय अण्डा चाहिन्छ । जुन महिनामा एकपटक निष्कासन हुन्छ । त्यो अण्डामा डिम्ब निषेचन भएमा स्वस्थ बच्चा जन्मिन्छ । अनि त्यो स्वस्थ र गुणस्तरीय अण्डा हुने समय भनेको २० देखि ३५ वर्षको उमेर हो । त्यसैले, यही उमेरमा सन्तान जन्माउन सुझाव दिइन्छ ।

३५ वर्ष पार गरे पछि के हुन्छ ?

३५ वर्ष पार गरेपछि अण्डाको परिपक्वता घट्दै जान्छ, र अण्डा निषेचन भए पनि क्रोमोजोम सम्बन्धी त्रुटिहरू देखिन सक्छन् । त्यस पछि त प्राकृतिक रुपमा बच्चा बस्न मात्र होइन, मुस्किलले बसेकोमा पनि स्वस्थ नहुने जोखिम हुन्छ । यस्तोमा स्वस्थ जन्मिने सम्भावना मात्र पाँच प्रतिशत र गर्भवती हुने सम्भावना २५ प्रतिशत रहन्छ । ४५ वर्षपछि ९५ प्रतिशत सन्तान असामान्य खालको सन्तान जन्मिने जोखिम हुन्छ । नतिजा, गर्भ बस्न कठिन मात्र होइन, सन्तान र आमामा जटिलता देखिने सम्भावना उत्तिकै बढ्छ । अण्डा कमजोर हुने मात्र होइन, ३८ वर्षपछिका आमामा मधुमेह र उच्च रक्तचाप हुने जोखिम पनि रहन्छ । मातृ मृत्यु दर पनि उमेरसँग सम्बन्धित रहेको पाइन्छ ।

पुरुषको उमेर र शुक्राणुको गुणस्तर

पुरुषको हकमा सन्तान राम्रो हुन शुक्राणुको संख्या र गुणस्तर राम्रो हुनुपर्छ । उनीहरुमा ४० वर्ष पार गरेपछि शुक्राणुको गुणस्तरमा उल्लेखनीय ह्रास आउँछ । शुक्राणुको मोटिलिटी (गति), संरचना (आकार) र डीएनएको गुणस्तर समयसँगै कमजोर हुँदै जान्छ । सामान्य रूपमा शुक्राणुको जीवन अवधि ४८ देखि ७२ घण्टा हुन्छ । यदि ती शुक्राणुहरू पर्याप्त गतिशील भएनन् भने, अण्डासँगको मेल समयमै नहुन सक्छ, जसले गर्भधारणमा कठिनाइ ल्याउँछ ।

त्यस्तै, डीएनए फ्र्यागमेन्टेसन (टुक्रा टुक्रा हुने) बढे पछि गर्भ रहन कठिन हुन्छ वा रहेपछि पनि शिशुमा अटिजम, सिजोफ्रेनिया जस्ता न्युरोडेभलपमेन्टल डिसअर्डर देखिने सम्भावना बढ्छ ।

आधुनिक जीवनशैलीले प्रजनन् क्षमतामा असर

सन्तान प्राप्ति प्राकृतिक प्रक्रिया भए तापनि वर्तमान जीवनशैली, खानपान, मानसिक अवस्था र वातावरणीय प्रभावले यो प्रक्रिया जटिल बन्दै गएको छ ।

मानसिक तनाव

अत्यधिक तनावले प्रजनन क्षमतामा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ । मानसिक तनाव हुँदा शरीरमा कोर्टिसोल हार्मोनको मात्रा बढ्छ, जसले अन्य प्रजनन हार्मोनहरूको सन्तुलन विगार्छ । पुरुषमा कोर्टिसोलले टेस्टोस्टेरोन कम गर्न पुग्छ, जसले शुक्राणुको संख्या र गति दुवै घटाउँछ । महिलामा तनावले निषेचन प्रक्रिया, डिम्बको परिपक्वता र महिनावारी चक्रमा अनियमितता ल्याउँछ ।

अस्वस्थ खानपान

प्रशोधित खाना, ट्रान्स फ्याट, चिनीजन्य उत्पादनको अत्यधिक सेवनले शरीरमा अक्सिडेटिभ तनाव र सूजन बढाउँछ । यी प्रभावले डिम्ब र शुक्राणुको कोषिकामा क्षति पुऱ्याउँछ । भिटामिन डी, जिंक, सेलेनियम, फोलिक एसिड, र ओमेगा-३ फ्याटी एसिडको कमीले प्रजनन प्रणाली कमजोर बनाउँछ ।

निष्क्रिय जीवनशैली र मोटोपन

आधुनिक प्रविधियुक्त जीवनशैलीले मानिसहरूलाई लामो समयसम्म बस्न, थोरै हिँड्न, र थकाइ अनुभव नगर्ने बनाउन थालेको छ । यस्तो निष्क्रियता र साथमा मोटोपनले प्रजननमा प्रतिकूल असर पार्छ । मोटोपनले पुरुषमा ताप बढाउँछ, जसले शुक्राणुको उत्पादन र गुणस्तर घटाउँछ। महिलामा पिसीओडी जस्ता समस्या देखा पर्न सक्छ, जसले डिम्ब उत्पादनमा अवरोध ल्याउँछ ।

रासायनिक प्रदूषण र विषाक्त पदार्थ

हाम्रो वरिपरिका प्लास्टिक, सौन्दर्य सामग्री, घरेलु सरसफाइका सामान, र कृषि औषधिहरूमा पाइने बिस्फेनोल-ए, फ्थालेट्स, र अन्य विषाक्त पदार्थहरूले प्रजनन क्षमतामा गम्भीर असर पार्छन् । यी रसायनहरूले हार्मोन सन्तुलनमा खलल पुऱ्याउँछन् ।

धूम्रपान, रक्सी, र लागूपदार्थको सेवन

धूम्रपानले अक्सिडेटिभ तनाव बढाउँछ र शुक्राणु तथा डिम्बको कोषिकामा नोक्सानी पुऱ्याउँछ । यी तत्वमा हुने निकोटिन र टार जस्ता तत्वहरूले शुक्रकिटको गति घटाउँछन् । रक्सीले कलेजोको कार्यमा असर पारेर हार्मोन सन्तुलन बिगार्छ । लागूपदार्थहरू (जस्तैः मारिजुआना)ले टेस्टोस्टेरोन घटाउँछ र महिलामा डिम्बाशयको कार्य कम गर्छ ।

निद्राको कमी र अनियमित जीवनशैली

निद्राको समयमा शरीरले मेलाटोनिन नामक हार्मोन उत्पादन गर्छ, जुन डिम्ब र शुक्रकिटको अक्सिडेटिभ सुरक्षा गर्न सहयोगी हुन्छ । अनियमित निद्रा, स्क्रिनको अत्यधिक प्रयोग र रातमा पर्याप्त विश्राम नहुनुले यो हार्मोन कम हुन्छ ।

प्रजनन् क्षमता सुधार्ने कसरी ?

– हरियो सागसब्जी, फलफूल, नट्स, अण्डा, माछा, ओमेगा-३, जिंक, भिटामिन र फोलिक एसिडयुक्त खाना प्रजनन स्वास्थ्यमा लाभदायक हुन्छ ।
– दुवैले मध्यम स्तरको व्यायाम (जस्तै हिँडडुल, योग) ले हर्मोनको सन्तुलन राख्छ र मोटोपन घटाउँछ, जसले गर्भधारणमा सहयोग पुऱ्याउँछ।
– ध्यान, प्राणायाम, म्युजिक थेरापी, वा रमाइला गतिविधिहरूले मानसिक तनाव घटाउँछन्, जुन प्रजनन क्षमताको लागि आवश्यक छ ।
– दिनको कम्तीमा ७-८ घण्टा गहिरो निद्रा लिएर मेलाटोनिन हार्मोनलाई सन्तुलनमा राख्न सकिन्छ, जसले डिम्ब र शुक्रकिटलाई स्वस्थ्य राख्न मद्दत गर्छ ।
– धूम्रपान, रक्सी र लागूपदार्थहरूले शुक्रकिट र डिम्बको गुणस्तर बिगार्छन् र गर्भधारणको सम्भावना घटाउँछन् ।
– प्रदूषण र रसायनबाट निस्कने विषाक्त पदार्थहरूबाट टाढा रहनुहोस् ।
– धेरै दुब्लो वा धेरै मोटोपन दुवैले प्रजनन हार्मोनमा असर गर्छ । स्वस्थ तौल कायम राख्नु प्रजनन स्वास्थ्यका लागि आवश्यक छ।
– महिलाहरूले आफ्नो ओभुलेसन समय थाहा पाउने प्रयास गर्नुहोस् । ताकि उपयुक्त समयमा सम्बन्ध कायम गर्दा गर्भधारणको सम्भावना बढ्छ ।
– स्त्रीरोग विशेषज्ञ वा युरोलोजिस्टसँग समय-समयमा परामर्श लिएर प्रजनन स्वास्थ्यको मूल्यांकन गराउन सकिन्छ ।

यौनशक्तिलाई बढाउने आयुर्वेदिक औषधि

कतिपय मानिसहरू यौन शक्ति बढाउन औषधिको सेवन गर्ने गर्छन् । बजारमा पाइने केही यस्ता औषधि छन्, जसको सेवन स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ । यौनशक्ति बढाउन बजारका औषधिभन्दा घरेलु उपाय राम्रो मानिन्छ । जसमध्ये नेपालमा पाइने आयुर्वेदिक औषधिहरु यसप्रकार छन् :

अश्वगन्धा

यो यौन शक्ति बढाउने लाभदायक आयुर्वेदिक औषधि हो । वैद्यखानाबाट उत्पादित अश्वगन्धाले यौन शक्ति बढाउनुका साथै शरीरलाई स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ । शरीरको स्फूर्ति बढाउँछ । सुस्त यौन ईच्छालाई बढाउँछ । अश्वगन्धा बिरामी भएको वा नभएको दुवैले खान सकिन्छ । ब्लड प्रेसर भएका व्यक्तिले अश्वगन्धा धेरै समय खाएमा प्रेसर बढ्न सक्छ तर सामान्यतः असर गर्दैन । अश्वगन्धा दिनमा दुई पटक खान सकिन्छ । यो धुलो हुन्छ ।

बाजिकर

यौनशक्ति बढाउने अत्यन्तै प्रभावकारी आर्युवेदिक औषधि हो बाजिकर । यसको सेवनले यौन दुर्बलता हटाउँछ । शरीरमा स्फूर्ति ल्याउँछ । बाजिकरमा अश्वगन्धा, मुस्ली, सतवारी तथा कपीकच्छुलगायतका जडिबुटी मिसिएको हुन्छ । यो दिनमा दुई पटकसम्म खान सकिन्छ । एक पटकमा एक चम्चा खान सकिन्छ । यो महिला पुरुष दुनै जनाले खान सकिन्छ। यौन क्षमतामा कमी आयो वा शारीरिक अशक्तता भयो भने बाजिकरको सेवनले फाइदा गर्छ ।

यसले नसा तथा हड्डीलाई बलियोसमेत बनाउँछ । यसमा भिटामिन, खनिज तथा मिनरल्स पनि पाइन्छ । वर्षमा दुई महिनासम्म यसको सेवन गर्दा शरीर मजबुत बनाई यौन क्षमता बढाउँछ । दुई महिनाभन्दा धेरै समयसम्म नखाएकै राम्रो । यसले शरीरलाई न्यानोसमेत गराउँछ ।

बालाबालिकाको हकमा भने चिकित्सकको सल्लाह बिना बाजिकर प्रयोग गर्नुहुँदैन । बच्चा भएको छैन भने यसको सेवनले यौन शक्ति बढाएर बच्चा बस्न सक्छ । वैद्यखानाबाट उत्पादित बाजिकर शक्ति शास्त्रअनुसार नै बनेकाले गुणस्तर राम्रो छ । बाजिकर १० देखि १५ ग्रामसम्म दैनिक दुईपटक दूधमा खान सकिन्छ ।

च्यवनप्राश

च्यवनप्राश आर्युवेदशास्त्रअनुसार नै बनाइन्छ । यसमा ५२ वटा जडिबुटी मिसाइन्छ । तर मुख्यरूपमा रहेका ४२ वटा जडिबुटी भने परिवर्तन गरिँदैन । च्यवनप्राशमा मुख्य अमला मिसाइन्छ । यार्शागुम्बा, पाँचऔंले, कपीकच्छु लगायतका जडिबुटीसमेत मिसाइन्छ । यसले यौन शक्ति बढाउँछन् । अमला काँचो मिसाइन्छ । ओइलाएको अमला राम्रो हुँदैन ।

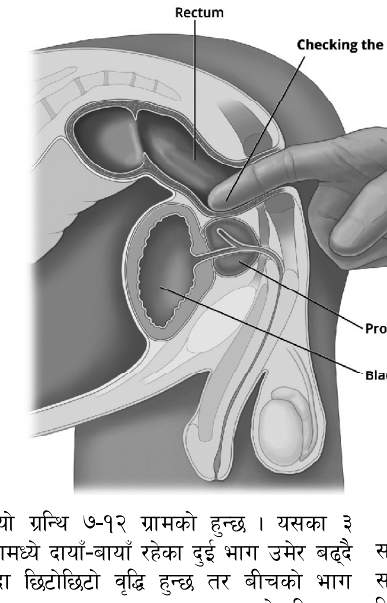
च्यवनप्राश पनि स्पेशल, सुगर फ्री र जनरल गरी तीन प्रकारका छन् । च्यवनप्राश बिहानबेलुका दैनिक एक–एक चम्चा खान सकिन्छ । स्पेसल च्यवनप्राश १८ वर्षभन्दा कम उमेरकोले नखाएकै राम्रो हुन्छ । १८ भन्दा कमकोले जेनेरल (नर्मल) च्यवनप्राश खानुपर्छ । यौन दुर्बलतासम्बन्धी समस्या आए स्पेसल च्यवनप्राश खान सकिन्छ । स्पेशल च्यवनप्राश धेरै समय ब्लड प्रेसर भएका व्यक्तिले खाएमा प्रेसर बढ्न सक्छ । यसले ठूलो असर भने हुँदैन ।

शिलाजित

यो एक प्रकारको खनिज पदार्थ हो । शिलाजितमा शिलाजित मात्रै हुँदैन । यसमा अन्य विभिन्न किसिमका जडिबुटी पनि मिसाइन्छ । शिलाजितले ब्लडसुगर, ब्लडप्रेसर तथा रगत सफा गर्ने काम गर्छ । शिलाजितको द्रव्य तितो हुने भएकाले यसले ब्लड प्युरीफाई गर्छ । रगतलाई सफा र कन्चन बनाउँछ । ब्लड सफा हुनेबित्तिकै शारीरिक स्फूर्ति बढाउँछ । कोलस्टोर हटाउँछ । ब्लड सर्कुलेसन राम्रो हुनेबित्तिकै शरीर पनि तेज हुन्छ र यौन उत्तेजना बढाउनुका साथै यौन क्षमता पनि बढाउँछ । शिलाजित ५ सय एमजीदेखि एक ग्रामसम्म बिहान बेलुका खान सकिन्छ । गुणस्तरीय शिलाजित पानीमा डुबाउँदा पानीलाई फोहोरा जस्तै माथि फाल्छ ।

प्रोस्टेटको समयमै उपचार नगर्दा आउने जटिलता

पुरुष प्रजनन प्रणालीको महत्वपूर्ण अङ्ग पौरुष ग्रन्थि ओखरको आकार र प्रकारको हुन्छ । यो गुद्दवार र तल्लो पेटको हड्डीको बीचमा मूत्रथैलीको केही तल र मूत्रनलीलाई वरपिरबिाट घेरेको हुन्छ ।



यो ग्रन्थि ७-१२ ग्रामको हुन्छ । यसका ३ भागमध्ये दायाँ-बायाँ रहेका दुई भाग उमेर बढ्दै जाँदा छिटोछिटो वृद्धि हुन्छ तर बीचको भाग सामान्यतया कम बढ्छ । यसले पिसाब सञ्चालनमा बढी बाधा हुने गर्छ । ग्रन्थि र रेसा तथा मांसपेशीयुक्त तन्तुबाट बनेको एउटा ग्रन्थि हो प्रोस्टेट । यो कम लचकदार हुन्छ र पिसाब प्रवाहमा असर गर्छ । शिशु अवस्थामा प्रोस्टेट ग्रन्थि ज्यादै सानो हुन्छ र वयस्क सुरु भएपछि प्रत्येक ३ वर्षमा २ गुनाले वृद्धि हुन्छ । २० वर्षमा यो ग्रन्थि १५-२० ग्रामसम्मको हुन्छ तर ३०-५५ वर्षको उमेरमा करिब साढे ४ वर्षमा दुगुना हुने गरेर वृद्धि हुन्छ । त्यसपछि ५५-७० वर्षसम्म ग्रन्थिको वृद्धि भए पनि रफ्तार केही कम भएर दुई गुना वृद्धि हुन १० वर्ष लाग्ने हुन्छ । ७० वर्षपछि पनि ग्रन्थिको वृद्धि हुने प्रक्रिया कम रफ्तारमा भए पनि जारी नै रहन्छ ।

प्रोस्टेट पुरुषमा हुने यौन ग्रन्थी हो । यौन क्रियापछि वीर्य बाहिर निस्कने क्रममा सहयोग गर्नका लागि यसले चिल्लो पदार्थ बनाउँछ । बाहिर निस्किएको ७० देखि ८० प्रतिशत तरल पदार्थ प्रोस्टेटबाट उत्पादित हुन्छ ।

पुरुषमा निश्चित उमेरसम्म यसको काम रहन्छ, त्यसपछि यसको कामै छैनभन्दा पनि हुन्छ । सामान्यतः मानिस यौन रुपमा सक्रिय रहँदासम्म यसको काम हुन्छ । जब उमेर ढल्कँदै जान्छ, हर्मोनल असन्तुलन पनि आउन थाल्छ र प्रोस्टेटको आकार पनि बढ्न थाल्छ। प्रोस्टेट सबै पुरुषमा बढ्छ नै भन्ने छैन । तर, अधिकांशमा बढ्छ ।

४५ वर्ष नाघेपछि पुरुषमा प्रोस्टेटको समस्या देखिने हुन सक्छ । त्यसैले यो उमेरपछि पुरुषले पिसाबमा समस्या छ कि छैन, पिसाब रोकिई रोकिई आउने, पिसाबले च्याप्नेबित्तिकै शौचालय जान हतार हुने, शौचालय जाँदा पनि पिसाब नआउने, अन्त्यमा तप्-त चुहिने, ननिख्रने जस्ता समस्या छ कि छैन भनेर दैनिक रुपमै ख्याल गर्नुपर्छ । यदि यस्ता लक्षण देखिएका छन् भने युरोलोजिस्टसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

कसैको उमेरअनुसार प्रोस्टेटको आकार बढ्दै गयो भने पनि डराउनुपर्दैन, जबसम्म यसले पिसाबमा समस्या ल्याउँदैन, तबसम्म यसलाई केही गर्नुपर्दैन । प्रोस्टेट ३०-४० ग्रामकै किन नहोस्, पिसाबको प्रवाहमा समस्या गरेको छैन भने केही गर्नुपर्दैन । तर, समस्या आएको छ, राति पटक-पटक उठ्नुपरेको छ, पिसाबले गर्दा निद्रामा समस्या आएको छ, दैनिक काममा असर गरेको छ भने उपचार चाहिन्छ ।

के हुन्छ समयमा उपचार गरिएन भने?

पिसाबथैलीको मुखमा रहने प्रोस्टेटले पिसाब नलीलाई घेरेर बसेको हुन्छ । जब पिसाबको प्रवाहमा अवरोध आउँछ र पिसाब बाँकी रहिरहने हुन्छ भने पिसाबमा संक्रमण हुने डर हुन्छ । यदि सधैं यस्तै समस्या हुन्छ भने पिसाब थैली बिस्तारै खुम्चँदै जान्छ। त्यसपछि पनि उपचार गरिएन भने पिसाब मिर्गौलातिर नै फर्कने सम्भावना हुन्छ र संक्रमण झन् बढ्ने सम्भावना हुन्छ । लामो समयसम्म प्रोस्टेटको समस्यालाई वास्ता नगर्दा दुवै मिर्गौला फेल भएका उदाहरण पनि छन् ।

के प्रोस्टेटलाई शल्यक्रिया गरेर निकाल्न सकिन्छ?

निश्चित उमेरपछि यो अंगको काम नहुने भएकाले यसलाई निकाल्दा कुनै 'साइड इफेक्ट' हुँदैन, अर्थात् प्रोस्टेटविना जिउनै नसकिने भन्ने हुँदैन । प्रोस्टेटको समस्या लिएर आएका बिरामीलाई हामी पहिले औषधि दिएर समाधानको प्रयास गर्छौं । औषधिले पनि भएन र पिसाब फेर्न गाह्रो भइराख्यो भने शल्यक्रियामा जान्छौं । पहिला चिरफारद्वारा शल्यक्रिया गर्ने गरिएकोमा अहिले अत्याधुनिक लेजर प्रविधिका माध्यमबाट शल्यक्रिया गरिन्छ ।

विकसित देशमा नियमित स्वास्थ्य जाँच हुन्छ । तर, नेपालमा त्यसरी नियमित जाँच गरिँदैन । तर, ४५ वर्ष नाघेका हरेक पुरुषले वर्षमा एक पटक युरोलोजिस्टसँग परामर्श लिनु उपयुक्त हुन्छ । अल्ट्रासाउन्ड, पिसाब परीक्षण र पीएसए गर्ने हो भने प्रोस्टेटमा समस्या छ कि छैन पत्ता लागिहाल्छ ।

त्यसैले पिसाबमा समस्या देखिएको छ भने कुरेर नबसौं, युरोलोजिस्टसँग परामर्श लिन नहिच्किचाऔं ।

२१२औं भानु जयन्तीमा लयवद्ध रामायण वाचनसँगै कविता, गजल र गीत

दूधे/ दूधेमा २१२ औं भानु जयन्ती मनाइयो शिवसताक्षी नगरपालिकाको दूधेमा आदिकवि भानुभक्त आचार्यको २१२औं जन्मजयन्ती मनाइएको छ।

सताक्षीधाम साहित्य संगमको आयोजनामा भएको कार्यक्रममा साहित्य, संगीत र रामायाणलाई संगीतबद्ध गरी प्रस्तुत गरिएको थियो।

संगमका उपाध्यक्ष पदमप्रसाद दाहालले भानुभक्त आचार्यको योगदानमाथि प्रकाश पार्दै उनको साहित्यिक धरोहर नेपाली भाषाको उन्नतिमा ऐतिहासिक रहेको बताए। पत्रकार छविलाल दवाडीले रामायण वाचन गरे भने यदुनाथ दाहाल र रेवत खनालले सांगीतिक ढङ्गमा रामायणको गायन प्रस्तुत गरेका थिए। कार्यक्रमको विशेष आकर्षणका रूपमा गंगाराम खनाल, हाङ ओझा थेगिम, भिजन गुरागाईं, सन्देश भेटुवाल, सन्तोष लावती, पदमप्रसाद दाहाल, लक्ष्मीकुमारी ताजपुरिया, सन्ध्या कर्ण र फगेन्द्र अधिकारीले आफ्ना रचना प्रस्तुत गर्दै भानुभक्तको सम्मानमा भावनात्मक अभिव्यक्ति प्रस्तुत गरेका थिए। गीत प्रस्तुतिमा वीरेन्द्र थोक्लिहाङ र बिराज बिकको गायनले कार्यक्रमलाई थप मनोरञ्जनात्मक बनाएको थियो।

कार्यक्रमका लागि ब्यानर लेखन तथा भानुभक्तको तस्वीर तयार पार्ने कार्य राष्ट्रिय रमणीय आदर्श माविका शिक्षक शिवकुमार आङ्बोले गरेका थिए।

कार्यक्रमको दौरानमा स्थानीय समाजसेवी तुलसीनाथ पौडेल (प्रकाश) को ४३औं जन्मोत्सव पनि मनाइएको थियो। सहभागीहरूलाई फलफूल र चिया वितरण गरी उनकी धर्मपत्नी नम्रता बस्नेत पौडेल तथा परिवारजनले जन्मोत्सवलाई सार्वजनिक रुपमा मनाउँदा कार्यक्रममा उत्साह थपिएको थियो।

साहित्यिक र सांस्कृतिक चेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले आयोजित कार्यक्रमले स्थानीय समुदायमा साहित्य र कला प्रतिको झुकाव झनै प्रगाढ बनाएको सताक्षीधाम साहित्य संगमका अध्यक्ष उमानाथ दाहालले बताए।

सताक्षीधाम साहित्य संगमका अध्यक्ष उमानाथ दाहालको अध्यक्षतामा भएको कार्यक्रमको सञ्चालन सचिव यादवप्रसाद घिमिरेले गरेका थिए भने सदस्य श्रीप्रसाद खरेलले स्वागत मन्तव्य राख्दै अतिथिहरूको स्वागत गरेका थिए।

दुई दिवसीय शिवसताक्षी चेस च्याम्पियनसिप सम्पन्न, क्षितीज लिम्बूलाई प्रथम उपाधि

झिलझिले/ झापाको झिलझिलेमा जारी दुई दिवसीय चेस प्रतियोगिता आइतबार सम्पन्न भएको छ।

झिलझिले चेस क्लब र संस्कार इङलिस बोर्डिङ स्कुलको संयुक्त आयोजनामा सम्पन्न बुद्धिचाल प्रतियोगितामा विजेताहरुलाई पुरस्कृत गर्दै सम्पन्न भएको हो। प्रतियोगितामा जय महाकाली टेण्ट हाउसले समेत सहकार्य गरेको थियो। शनिबारदेखि शुरु गरिएको प्रतियोगितामा झापा, मोरंग, सुनसरीका २० जना चेस खेलाडीहरु सहभागी रहेका थिए। शिवसताक्षी चेस च्याम्पियनसिप नाम दिइएको प्रतियोगिताले समाजमा सकारात्मक बौद्धिक सचेतना गराउने बताइएको छ। प्रतियोगिताबाट क्षितीज लिम्बू प्रथम भएका छन्, उनले प्रोग्रेसिभ प्वाइन्ट ५-३७ प्राप्त गरेका थिए। त्यस्तै द्वितीय भरत तामाङ भए, उनले ४-३४, तृतीय विक्रम राई ४-३२, चौथो शुभम मुखिया ४-२९ र पाँचौ सन्दिप बाह्रकोटी ३-२६ प्रोग्रेसिभ ल्याएका थिए। विजेताहरुलाई पुरस्कार, ट्रफी र प्रमाण पत्र प्रदान गरिएको थियो। पुरस्कार वितरण कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि तथा शिवसताक्षी वडा नं. ८ का वडा सदस्य रिता लामाले विजेताहरुलाई बधाई तथा शुभकामना व्यक्त गरेकी थिइन्। प्रतियोगिताका आयोजक अध्यक्ष तथा संस्कार इङलिस बोर्डिङ स्कुलका फाउण्डर प्रिन्सिपलले बुद्धिचाल प्रतियोगिता मानव मस्तिष्कलाई तीक्ष्ण बनाउने भएकाले चेस प्रतियोगिता गराउन आवश्यक भएको बताए। उनले सफलता हासिल गर्न जुनसुकै विषयमा पनि भावी योजना आवश्यक रहेकोमा जोड दिएका छन्। प्रतियोगितामा सहभागी हुने वेस्ट भेट्रान चेस खेलाडी पदमप्रसाद दाहाल, वेस्ट जुनियर खेलाडी आरोग्या बाह्रकोटी र वेस्ट फिमेल विनिता राई लगायतलाई समेत पुरस्कृत गरिएको थियो।

पुरस्कार वितरण कार्यक्रममा समाजसेवी युवा क्लबका पूर्व अध्यक्ष राजु त्रिखत्री, प्रतियोगिता संयोजन विशेष थापाको उपस्थिति रहेको थियो भने कार्यक्रम सञ्चालन मणी राईले गरेका थिए।

भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली तथा हार्दिक समवेदना

जन्म : वि.सं. २००३ मंसिर

निधन : वि. सं. २०८२ असार ३० गते

स्व. नरमाया लिङदेन माबो

यस बिहानी प्रतिभा जमातका संस्थापक श्री नरमाया लिङदेन माबो को मिति २०८२ असार ३० गते सोमबारका दिन अप्रत्यासित तथा असामयीक निधन भएको खबरले हामी स्तब्ध र मर्माहत भएका छौं। दु:खको यस घडीमा रहेका सम्पूर्ण शोकाकुल परिवारजन प्रति धैर्यधारण गर्ने शक्ति तागेरा निङवा फु माङले प्रदान गरोस् भन्दै दिवङ्गत आत्माको चिर शन्तिको कामना गर्दै भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोकाकुल परिवारजनमा हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछु।

संस्थापक
कृष्णचन्द्र सेलिङ
शिवसताक्षी-११, बिहानी टोल, झापा

कन्काई नदीमा बाढी शिवसताक्षी र झापा गापामा डुबान

शिवसताक्षी/ शनिबारको वर्षापछि कन्काई माई नदीमा आएको बाढीले झापाको विभिन्न स्थानमा डुबानको स्थिति सिर्जना गरेको छ। शिवसताक्षी नगरपालिका वडा नं. ५ को भेलामुनी बस्ती कनकाई नदिको बाढी पसेपछि ५ घर ढुवानमा परेका छन्।

कनकाईको बाढीबाट भेलामुनीका बोधनाथ बिमली, विपिन राई, बाङठु ताजपुरिया, खोजे ताजपुरिया र रेमेतुन राजवंशीको घरमा बाढी पसेको वडाध्यक्ष सिकिन पासवानले जानकारी दिए। उनले बाढीका कारण ठूलो क्षति नभएपनि घरहरु डुवानमा परेका बताए। मैनाचुली जलमापन केन्द्रले दिएको पूर्व सूचनाका आधारमा कनकाई तटका मानिसहरुले खाद्य सामानहरुको सुरक्षित स्थानमा सारी सकेकाले खाद्यन्य क्षति हुन नपाएको वडाध्यक्ष पासवनाको भनाई छ। बाढीले वडाको निर्माण गरेको भेलामनी पर्यटकीय क्षेत्रमा रहेको कनकाई माई भगवतीको मन्दिर समेत जोखिममा परेको छ। भेलामुनीमा विहान ४:३० बजे बाढी गाउँ पसेको थियो। वडाध्यक्षका अनुसार हाल डुवान परेको स्थानमा पानीको सतह घट्ने क्रम भए पनि नदि कटानको जोखिम बढेको छ।

कनकाई नदिले शिवसताक्षीको वडा नं. ७ चन्द्रडाँगी पुर्व क्षेत्रमा पनि कटान सुरु गरेको शिवसताक्षी नगरपालिकाले जनाएको छ। शिवसताक्षी नगरपालिकाका नगर प्रमुख मेगाहाङ्ग थोप्राले आषाढमा खडेरी परेपनि श्रावणमा पानी परेकाले किसानलाई राहत दिएको बताएका छन्। उनले वर्षात याम नदि, खोला किनारमा रहेको नागरिकहरुलाई सतर्क रहन आग्रह गरेका छन्। शिवसताक्षीमा बर्षेनी कनकाई, सतासी, दूधे र कमल बनियानी लगायतका खोला कटानबाट नागरिकको धन जनको क्षति हुँदै आएको बताए। नगरप्रमुखका अनुसार नागरिकलाई विपतबाट जोगाउन शिवसताक्षी नगरपालिकाको विपत व्यवस्थापन समिति, नगर प्रहरी, इलाका प्रहरी कार्यालय झिलझिलेलाई तयारी अवस्थामा राखिएको छ।

त्यस्तै झापा गाउँपालिका-२ स्थित सुगाबथान र कुवारी बजार बाढीले डुबानमा परेको छ। बाढी सुगाबथानका जेठा टुडू, ताला सोरेन, लिलमुनि टुडू, मण्डल टुडू, सुकदेव टुडू, साएकला टुडू र साइबा टुडूका घरमा पसेको हो। पीडित घरपरिवारका बासस्थानमा करिब डेढदेखि दुई फिटसम्म पानी जमेको जनाइएको छ। कुवारी बजार क्षेत्र पनि जलमग्न बनेको छ। स्थानीय प्रशासन तथा विपद् व्यवस्थापन समिति डुबान क्षेत्रको स्थलगत निरीक्षण गरेको बताइएको छ।

साताको राशिफल (२०८२ श्रावण ५ – ११)

मेष (चु, चे, चो, ला, लि, लु, ले, लो, अ) : साताको प्रारम्भमा रोकिएको कार्य बन्नाले नयाँ कार्यप्रति जोश जाग्नेछ। शुभचिन्तकहरूको साथ र सहयोग मिल्नेछ। साताको मध्यमा सञ्चित धनमा वृद्धि हुनेछ। पारिवारिक समस्याहरू सुल्झिनेछन्। साताको अन्तिममा पराक्रमले आँटेका कार्य सफल हुनेछन्। आफूभन्दा साना भाइबहिनीहरूको साथ मिल्ला।

वृष (इ, उ, ए, ओ, बा, बि, बु, बे, बो) : साताको प्रारम्भमा वैदेशिक रोजगारमा सफलता मिल्नेछ। नयाँ कार्यप्रति जोश जाग्नेछ। साताको मध्यमा समाजमा मान प्रतिष्ठा बढ्नेछ। दायित्व निर्वहनमा सफलता मिल्नेछ। साताको अन्तिममा साहित्य वा कलाको क्षेत्रमा विशिष्ट सफलता मिल्ला। नयाँ योजनाहरू कोरिनेछन्।

मिथुन (का, कि, कु, घ, ङ, छ, के, को, ह) : साताको प्रारम्भमा व्यापार व्यवसायमा मनज्ञ लाभ रहनेछ। नयाँ कार्यको थालनी हुनेछ। साताको मध्यमा स्वास्थ्यलाई लिएर खानपानमा ध्यान राख्नुहोला। आय आर्जनका नयाँ स्रोतहरू फेला पर्नेछन्। साताको अन्तिममा सेवा मुलक कार्यले समाजमा प्रतिष्ठित बनाउनेछ। उत्साह र आत्मबलमा वृद्धि हुनेछ।

कर्कट (हि, हु, हे, हो, डा, डि, डु, डे, डो) : साताको प्रारम्भमा व्यापार व्यवसायमा पिताको सहयोग मिल्नेछ। अधिकारीहरुबाट सम्मान पाइनेछ। साताको मध्यमा शेयर बजारबाट मनग्य लाभ मिल्नेछ। पहिला गरेका कार्यबाट लाभ मिल्नेछ। साताको अन्तिममा कृषि वा पशुपालनबाट मनग्य लाभ प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। पायक स्थानमा भ्रमणका योग छन्।

सिंह (मा, मि, मु, मे, मो, टा, टि, टु, टे) : साताको प्रारम्भमा सांस्कृतिक वा सामाजिक क्षेत्रमा प्रभाव बढ्नेछ। अध्ययन अध्यापनमा सफलता मिल्नेछ। साताको मध्यमा घरपरिवारमा कार्यकुशलताको तारिफ हुनेछ। सन्तान पक्षबाट शुभ सूचना मिल्नेछ। साताको अन्तिममा माननीय जनहरूको सहयोगले अड्केको कार्य पुनः प्रारम्भ हुनेछ। टाढिएका आफन्तहरूसँग रमाइलो भेट हुनेछ।

कन्या (टो, प, पि, पु, ष, ण, ठ, पे, पो) : साताको प्रारम्भमा स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्यालाई लिएर वेवस्था नगर्नुहोस्। अवसरवादीहरूबाट सावधान रहनुहोला। साताको मध्यमा महत्वकांक्षी योजनाहरू पूरा हुनेछन्। भाग्यको साथ मिल्नेछ। साताको मध्यमा आयआर्जनका नयाँ स्रोतहरू मिल्नेछन्। पछिको लागि लगानी लगाउने अवसर प्राप्त हुनेछ।

तुला (र, रि, रु, रे, रो, ता, ति, तु, ते) : साताको प्रारम्भमा साझेदारी व्यापारमा लाभ रहनेछ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। साताको मध्यमा श्रमको उचित मूल्यांकन नहोला। फजुल खर्चदेखि बच्नुहोस्। साताको अन्त्यमा विद्यार्थीहरूलाई उच्च शिक्षाको लागि नयाँ अवसर मिल्नेछ। इष्टमित्रहरूबाट नयाँ नोकरीको मार्ग प्रशस्त हुनेछ।

बृश्चिक (तो, ना, नि, नु, ने, नो, या, यि, यु) : साताको प्रारम्भमा प्रतियोगी परीक्षामा सफलता मिल्नेछ। वित्तीय वा सहकारी संस्थाबाट लाभ मिल्ला। साताको मध्यमा भविष्यको लागि सम्भावना खोजी गर्ने समय रहेको छ। नोकरी वा पेशामा अधिकारी वर्गहरूबाट पुरस्कृत भइनेछ। साताको अन्त्यमा जीवनशैलीमा धेरै व्यस्त हुनाले घरपरिवारमा समय दिन नसकिएला। सामाजिक सञ्जालमा बोल्दा शब्द चयनमा विशेष ध्यान दिनुहोला।

धनु (ये, यो, भ, भि, भु, ध, फा, ढ, भे) : साताको प्रारम्भमा परिवारको साथ र सहयोगले कार्यप्रति उत्साह जाग्नेछ। मित्रताको बन्धन कसिनेछ। साताको मध्यमा स्वास्थ्य कमजोर हुनाले सोचेजस्तो उपलब्धि तत्काल नपाइएला। लगनशीलताको राम्रो प्रतिफल मिल्नेछ। साताको अन्तिममा बुद्धिको उपयोगले प्रतिष्ठा जोगाउन सफल भइनेछ। व्यापार व्यवसायमा लाभ रहनेछ।

मकर (भो, ज, जि, खि, खु, खे, खो, गा, गि) : साताको प्रारम्भमा पारिवारिक सद्भावमा वृद्धि हुनेछ। राजनीतिक क्षेत्रमा प्रभाव बढ्नेछ। साताको मध्यमा शैक्षिक क्षेत्र फराकिलो हुनेछ। बुद्धिको उपयोगले कार्य सिद्ध गर्न सकिनेछ। साताको अन्त्यमा श्रमको उचित मूल्यांकन मिल्नेछ। गुरुजनहरूको मार्गदर्शन मिल्नेछ।

कुम्भ (गु, गे, गो, सा, सि, सु, से, सो, द) : साताको प्रारम्भमा धैर्य र पराक्रममा वृद्धि हुनेछ। कार्यक्षेत्रमा नयाँ कार्यको प्रस्ताव आउनेछ। साताको मध्यमा मेसो नमिल्दा कार्यक्षेत्रमा पछाडि परिनेछ। विद्यार्थीहरूको तर्क शक्तिमा वृद्धि हुनेछ। साताको अन्तिममा प्रयत्न गर्दा ठूलो कार्यसम्पादन हुनेछ। पहिला गरिएको कामको उचित प्रतिफल मिल्नेछ।

मीन (दि, दु, थ, झ, ञ, दे, दो, च, चि) : साताको प्रारम्भमा बोलिको प्रभावले बनिरहेको कार्यमा बाधा आउन सक्ला सावधान रहनुहोस्। अरुको लागि उपयोगी भइनेछ। साताको मध्यमा नोकरी वा पेशामा प्रभाव बढ्नेछ। नयाँ कार्यको थालनी हुनेछ। साताको अन्तिममा समस्या दर्साऊदा सहयोगीहरूले साथ दिनेछन्। माताको स्वास्थ्यलाई लिएर चिन्ता रहनेछ।

आजको पञ्चांग: वि.सं.: २०८१ श्रावण ५ गते सोमबार **इ.सं.** : २०२५ जुलाई २१ तारिख **संवत्सर** : सिद्धार्थी संवत्सर **नेपाल संवत** : ११४५ (दिल्लागा) **चन्द्रमा** : वृष राशीमा **तिथी** : एकादशी **पक्ष:** श्रावण कृष्णपक्ष **नक्षत्र:** रोहिणी **ऋतु:** वर्षा
आयान: दक्षिणायन **सूर्योदय:** ५:२२ बजे **सूर्यास्त:** १८:५७ बजे **साताका चाडपर्व/ दिवसहरु:**
साताका मुहूर्त- विवाह मुहूर्त: **पास्नी गर्ने मुहूर्त:** **ब्रतवन्ध गर्ने मुहूर्त:** **पसल खोल्ने मुहूर्त:** श्रावण ५ गते

युवा ज्योतिष : सूर्य कुइकेल ❖ ऋषि मौदगल्य ज्योतिष अनुसन्धान तथा परामर्श केन्द्र, *कनकाई नपा-३, सुरुङ्गा, झापा,* सम्पर्क नं. ९८६३६२९४८३ /९८१३५२१५६२

कविता

बुबाका सपना

✍ देवीप्रसाद थापा 'मामा'

मेरा बुबाका थुप्रै थुप्रै सपनाहरू थिए
म थैं
अनि
यो धरती थियो ।

लहलह फुलेको मेरो जिन्दगीमा
बाङ्गा – टिङ्गा धर्काहरू तानेर
एउटा ब्राण्डेड र नयाँ भर्सन् भर्न
हारेर कहिल्यै थाक्नु भएन बुबा
मेरा बुबाका आफ्नै अप्रकाशित कविता थिए
निबन्ध थिए
थाहा थियो बुबालाई ।

तैपनि
मलाई उपन्यास बनाउन
कथा बनाउन
आफू ढुङ्गा झैं फुटी रहेर
विश्वास र आशाहरू फुट्न दिनुभएन
मेरा निम्ति
बुबा शक्ति बने
श्रोत बने
तर
अफसोच !

आज
यत्रतत्र छरिएर
अलमल्ल छन्
मेरा बुबाका सपनाहरू ।

– काङ्लातोङबी, मणिपुर, भारत ।

उनको संसार बेग्लै छ

✍ पूर्ण क्षेत्री (विष्ट)

शहरको मैला फाल्ने ठाउँ
जहाँ कसैको आगमन छैन
त्यहाँ एक युवती हातमा रित्तो थाल,
च्यातिएको कपडा, घुङरिएको केश,
गन्हाउने शरीर लिई
मैलोको थुप्रो माथि
केही खोजे जस्तो छ
शायद उसको आवरणले
ऊ एक सम्भ्रान्त परिवारबाट आएकी हुन्
ऊ दुई जिउकी छे
खाली खुट्टा ऊ टुक्रिएको बोतल माथि कुल्चदै हिड्छे ।

बानी परेको छ उनलाई त्यस्तै
हिउँद वर्षा
दिन रात
प्रति क्षण
ऊ उस्तै छे सबै उस्तै छन्
किन यति क्रुर तिनका दिनहरु
किन यति क्रुर तिनका हितैषीहरु
जब उसको आँखाहरुले मैलोको थुप्रो माथि
बासी, सडेको खानेकुरा देख्छे
बस्, त्यस दिन तिनको दिनचर्या समाप्त हुन्छ ।

ऊ निर्भय छे
ऊ नि:स्वार्थ छे
ऊ मानवताको नाङ्गो तस्विरको चित्रण हो
ऊ नवीन युगको प्रतिक हो
ऊ बोल्दैन कसैसँग
ऊ हाँस्दैन कसैसँग
आफ्नो दिनचर्या त्यही मैला माथि बित्छ
रात बित्छ
दिन बित्छ
उनको संसार बेग्लै छ ।

– शिवसताक्षी-३, पाराबारी, झापा ।
(शिक्षक तालिम भद्रपुरमा लेखिएको एक सत्य घट्नामा आधारित कविता)

हिन्दुवाद, क्रिष्चियनिटी र नवउदारवाद

✍ भिम लामा

एकसमय
पश्चिमे डेढसय वर्षे तुफानले
र पूर्वको दुईसय वर्षे हुरीले
हाम्रो गाउँमा
दासत्व, लुटतन्त्र पैसाचिकरणको
जग बसायो ।

कृष्णानीति र क्रिष्चियनिटीको संगम बनेर
जसको नाम हो नवउदारवाद
पाँचसय वर्षको पूर्वार्द्धदेखि
सभ्यताहरु, मानवता, प्रजातन्त्र, स्वतन्त्रताको
धज्जी उडाउँदै
सारा संसारको प्रत्येक अंगहरु कुरुप र नष्ट गर्दै
शान्ति, सहअस्तित्व र प्रजतन्त्रको नाममा
आफ्नो हिंस्रक राक्षसी दुश्चक्र चलाउँदैछ ।

वेगान, स्लाभ, माया, इङ्का र बौद्ध सभ्यताका
धरोहरहरु सखाप पार्दै
नौकरोड मानवहरुको आम नरसंहार गर्दै
बायोलोजिकल, फिजिकल डि जिटलाइजेसन गर्दै
हिन्दुवाद, क्रिष्चियनिटी र नवउदारवाद
पैसाचीकरणको चरमोत्कर्षमा पुग्दा
जमित र समुद्रमुनि विलिन हुदैछ ।

डि जिटलाइजेशन, डी वेष्टर्नको सुनामी छाल र
ज्वारभाटाको तुफानसँगै ।

साहित्य सम्पादक :
विराट किराती : ९८१७०३१२६५
Email : sabdaghar734@gmail.com

भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली तथा हार्दिक समवेदना

जन्म :
वि. सं. २०१२ साउन १२ गते

निधन :
वि. सं. २०८२ असार २७ गते

यस सतासी साप्ताहिक खबरपत्रिका/ अनलाइन संस्करण सतासीखबर डटकम तथा फेसबुक पेज सतासी खबरपत्रिकाका शुभचिन्तक रमेश लावतीको पाँचथर जिल्ला यासोक - ४ मा जन्म भई जीवनयापनको क्रममा झापाको शिवसताक्षी-८, गुराँस चौकमा बसोबास गर्दै आउनु भएको पुजनीय बुबा भगिमान लावतीको मिति २०८२ असार २७ गते ७० वर्षको उमेरमा भएको अप्रत्यासित तथा असामयीक निधनले सतासी साप्ताहिक खबरपत्रिका परिवार स्तब्ध तथा मर्माहत भएको छ ।

स्वर्गीय भगिमान लावतीको एघारौं पुण्य तिथिमा शोक सन्तप्त परिवारजन प्रति शोक सहन गर्ने शक्ति माङले प्रदान गरुन् भन्दै दिवङ्गत आत्माको चीर शान्तिको कामना सहित भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै शोकाकुल परिवारजनमा हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

सतासी Satasi Weekly Newspaper

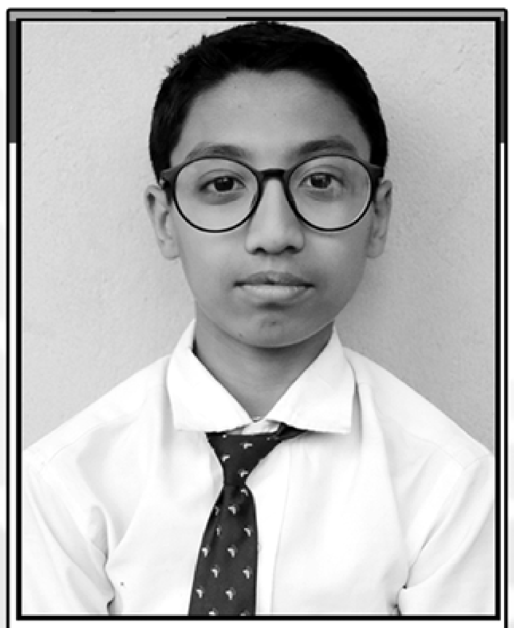
सतासी साप्ताहिक खबरपत्रिका परिवार
शिवसताक्षी नगरपालिका-८, झिलझिले (झापा)

SEVEN SEAS
Public English School Pvt. Ltd.
Shivasatakshi-8, Jhiljhile, Jhapa

Seven Seas Public English School Pvt. Ltd.
SSPES
ESTD: 2053 B.S. 1996 A.D.
Shivasatakshi- 8, Jhiljhile

Congratulations All of you

S.E.E. Batch Acedemic Year 2081



Saugat Kadariya
GPA 3.74

Kasis Bhetuwal GPA 3.67 | Anish Bhandari GPA 3.67 | Jenisha Basnet GPA 3.62 | Ishta Magar GPA 3.61 | Manoj Upreti GPA 3.61

Rekha Neupane GPA 3.58 | Sisam Prasai GPA 3.58 | Janak Karki GPA 3.56 | Dikshen Tamang GPA 3.55 | Mandip Rai GPA 3.54 | Subham Mukhya GPA 3.48 | Alience Bhandari GPA 3.45 | Unish Rai GPA 3.41

Ashika Senehang GPA 3.40 | Ayush Upreti GPA 3.40 | Abi Kedem GPA 3.38 | Bishal Ghimire GPA 3.34 | Sisiliya Magar GPA 3.34 | Unisha Pandey GPA 3.34 | Abhaya Chauhan GPA 3.32 | Khusi Rijal GPA 3.30

Unisha Magar GPA 3.28 | Diya Karki GPA 3.25 | Unish Angdembe GPA 3.25 | Sayal Limbu GPA 3.24 | Dikshya Gurung GPA 3.22 | Shorya Rai GPA 3.18 | Salina Pathak GPA 3.17 | Mingso Hang Limbu GPA 3.16

Numa Hangma Rai GPA 3.14 | Priti Subba GPA 3.14 | Aditya Senchuri GPA 3.04 | Sanju Sherma GPA 2.73 | Ayushma Limbu GPA 2.72

Principal
Dipak Kadariya

Seven Seas Public English School Pvt. Ltd.
SSPES
ESTD: 2053 B.S. 1996 A.D.
Shivasatakshi- 8, Jhiljhile

SEVEN SEAS PUBLIC ENGLISH SCHOOL PVT. LTD.
Shivasatakshi Municipality - 8, Jhiljhile (Jhapa)

शिवसताक्षी नगरपालिका

नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

ब्याङ्गडाँडा, झापा   कोशी प्रदेश, नेपाल।

Email
dms.shivasatakshimun@gmail.com

.२०७३

प.स. प्रशासन ०८१/८२
च.न.

मिति :-२०८२/०२/२२
ने.स.११४५ तछलाथ्व १०

सुर्तिजन्य पदार्थ विक्री वितरण नगर्ने सम्बन्धी अत्यन्तै जरुरी सूचना ।

धुम्रपान तथा सूर्ति सेवन मानव स्वास्थ्यका लागि अत्यन्तै हानिकारक भएको र यसको सेवनले मानव जीवनको आर्थिक,समाजिक र साँस्कृतिक क्रियाकलापमा समेत नकारात्मक असर पार्ने भएको ब्यहोरा सवैमा विद्धितै छ । सो ब्यहोरा जानकारी हुदा हुदै समेत यस नगरपालिका क्षेत्र भित्रका विद्यालयहरुका आसपासमा रहेका पसलहरुमा सूर्तिजन्य पदार्थको विक्री वितरण गरि विद्यार्थीहरुको स्वास्थ्य तथा आनिवानीमा नकारात्मक असर परिरहेको भन्ने जनगुनासाहरु प्राप्त भईरहेको सन्दर्भमा सूर्तिजन्य पदार्थ(नियन्त्रण र नियमन गर्ने),ऐन २०६८(संशोधन सहित) को दफा ११ मा भएको ब्यवस्था अनुसार देहाय बमोजिम गर्न गराउन यो सार्वजनिक सूचना प्रकाशित गरिएको छ ।

यस सूचनाको वेवास्ता गरेमा सूर्तिजन्य पदार्थ(नियन्त्रण र नियमन गर्ने),ऐन २०६८(संशोधन सहित) को दफा १७ र स्थानीय सरकार सञ्चालन ऐन,२०७४को दफा ११(ञ)१४ अनुसार हुने ब्यहोरा समेत यसै सूचना मार्फत जानकारी गराईन्छ ।

गर्न नहुने कार्यहरु

१. शिक्षण तथा स्वास्थ्य संस्था, वाल कल्याण गृह, शिशु स्याहार केन्द्र, बृद्धाश्रम, अनाथालय र सार्वजनिक स्थलको कम्तिमा १००(एक सय) मिटर भित्रको घर,पसलबाट सूर्तिजन्य पदार्थ विक्री वितरण नगर्नु नगराउनु ।

२. कसैले पनि १८ वर्ष नपुगेका ब्यक्ति र गर्भवती महिलालाई सूर्तिजन्य पदार्थ विक्री वितरण गर्न वा गर्न लगाउन वा निःशुल्क उपलब्ध गराउने कार्य नगर्नु नगराउनु ।
नोट- विक्रेताले कुनै क्रेताको उमेर यकिन हुन चाहेमा निज क्रेतासंग आवश्यक प्रमाण समेत माग्न सक्ने छ । (सूर्तिजन्य पदार्थ(नियन्त्रण र नियमन गर्ने),ऐन २०६८(संशोधन सहित) को दफा ११ को उपदफा २ अनुसार।)

३. सवै शिक्षण तथा स्वास्थ्य संस्थाहरुले बुँदा नं १ बमोजिमको क्षेत्र(AREA) भित्र सूर्तिजन्य पदार्थको विक्री वितरण भईरहेको भए सो हटाउन लगाउने वा नगरपालिकाको कार्यालयमा जानकारी गराउने ।

सुनिता तुम्बाहाङ्फे
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

G:\DILLI\डिल्ली\Dilli\Letter Pad 123.doc

फोन 9852634111 ,9842638541 Email-dms.shivasatakshimun@gmail.com,Website-www.shivasatakshimun.gov.np

शिवसताक्षी नगरपालिकाको कार्यालय

क्र.सं.	नाम, थर	पद, कार्यालय	सम्पर्क नं.	ठेगाना
१	श्री मेगाहाङ थोप्रा	प्रमुख	९८०६०२००७५ ९८५२६२००७५	शिवसताक्षी-९
२	श्री नरमाया कार्की	उप-प्रमुख	९८४८८३४६०९	शिवसताक्षी-७
३	श्री लक्ष्मीप्रसाद चेम्जोङ	१ नं. वडाध्यक्ष	९८१५०९२०५२	शिवसताक्षी-१
४	श्री भीमबहादुर नेम्बाङ	२ नं. वडाध्यक्ष	९८१५०९०००४	शिवसताक्षी-२
५	श्री भाष्कर न्यौपाने	३ नं. वडाध्यक्ष	९८१४००८८२६	शिवसताक्षी-३
६	श्री विष्णुप्रसाद प्रसाई	४ नं. वडाध्यक्ष	९८०८१७९०५२	शिवसताक्षी-४
७	श्री सिकिन पासवान	५ नं. वडाध्यक्ष	९८०६०२०३९९	शिवसताक्षी-५
८	श्री मनोज खुलाल	६ नं. वडाध्यक्ष	९८४२७९५९०२	शिवसताक्षी-६
९	श्री भवानीविक्रम चेम्जोङ लिम्बू	७ नं. वडाध्यक्ष	९८१७९१०८१४	शिवसताक्षी-७
१०	श्री सन्तकुमार फेवदिन	८ नं. वडाध्यक्ष	९८१८३८०२६९	शिवसताक्षी-८
११	श्री डिल्लीलाल फेम्बु	९ नं. वडाध्यक्ष	९८१७९३००१४	शिवसताक्षी-९
१२	श्री हर्कबहादुर सिगु	१० नं. वडाध्यक्ष	९८१५९६९५२५	शिवसताक्षी-१०
१३	श्री बहादुर आङबो	११ नं. वडाध्यक्ष	९८१७९९४६९५	शिवसताक्षी-११
१४	श्री मुनाकुमारी तामाङ	कार्यपालिका सदस्य	९८०६०६५३८०	शिवसताक्षी-३
१५	श्री यसोदा विमली		९८१४०८९९०६	शिवसताक्षी-५
१६	श्री गोमा रिजाल		९८१५००९५५१	शिवसताक्षी-६
१७	श्री रुका ढकाल		९८१४९६९०२५	शिवसताक्षी-९
१८	श्री मंगलदेवी विश्वकर्मा		९८१७००४५३४	शिवसताक्षी-१०
१९	श्री कुमार राई		९८०७९६६६०६	शिवसताक्षी-२
२०	श्री रामनरेश शर्मा		९८०४९०३१९५	शिवसताक्षी-६
२१	श्री विनोद दर्नाल		९८६०३३०७३७	शिवसताक्षी-८
२२	श्री सुनिता तुम्बाहाङ्फे	प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत		९८५२६३४१११

शिवसताक्षी नगरपालिकाद्वारा सञ्चालित आपत्कालीन सेवाका सम्पर्क नम्बरहरू

दमकल (वारुण यन्त्र) : नवराज लामिछाने (नगर प्रहरी सहायक निरीक्षक) - ९८१४९६९६६४
हरिकृष्ण घिमिरे (चालक) - ९८४२०७५०८३/९८२५९८३२९९ /किरण सुवेदी (फायर मेन)- ९८२८८४८४१८
प्रवेश कार्की (नगर प्रहरी जवान)- ९८२६९३५९०९ /
सागर लक्सम्बा (नगर प्रहरी जवान)- ९८१७०९६७९३ / श्रवण मल्लिक (नगर प्रहरी जवान)- ९८०७९२९२१४
एम्बुलेन्स : सुनिल चौधरी (चालक) - ९८१५१८५९४९

शिवसताक्षी नगरपालिका
७ नं. वडा समितिको कार्यालय
चन्द्रडाँगी, झापा
२०७३
कोशी प्रदेश, नेपाल

प.स.२०८२/८३
च.नं. ०२

मिति:२०८२/०४/०१

विषय: सुचना गरिएको बारे ।

श्री: यो जो संग सम्बन्धित छ,

प्रस्तुत विषयमा शिवसताक्षी नगरपालिका वडा नं. ७ अन्तरगत जेष्ठ नागरिक, एकल महिला, अपाङ्ग, जेष्ठ दलित तथा दलित बालबालिकाको साकाजिक सुरक्षा भत्ता आ.व.२०८१/८२ को चौथो त्रैमासिक निम्न मिति र समय देखि नेपाल इन्भेष्टमेन्ट मेगा बैंक, शाखा कार्यालय ब्याङ्गडाँडामा वितरण गरिने भएको हुँदा सम्बन्धित सबैको लागी यो सुचना प्रकाशित गरिएको ब्यहोरा अनुरोध छ।

निम्न

क.सं.	मिति	क्षेत्र	समय
१	२०८२/०४/०४ गते देखि ०५ सम्म	लालपानी	विहान १०:०० बजे देखि
२	२०८२/०४/०६ र ०७ गते	चन्द्रडाँगी र ब्याङ्गडाँडा	विहान १०:०० बजे देखि
३	२०८२/०४/०८ गते देखि	लालझोडा, फाक्तेप, बहिदार चौक र धौलेचौक	विहान १०:०० बजे देखि

२०८२/०४/०१
भवानी बिक्रम चेम्जुङ लिम्बु
वडा अध्यक्ष

शिवसताक्षी नगरपालिकाको अनुरोध

१. जन्म, मृत्यु, विवाह, बसाइँसराइँ, सम्बन्ध विच्छेद जस्ता व्यक्तिगत घटना ३५ दिनभित्रै सम्बन्धित वडा कार्यालयमा गई निःशुल्क दर्ता गरौं।
२. व्यक्तिगत घटनाको दर्ता प्रमाण पत्र सुरक्षित राखौं।
३. नगर क्षेत्रका मठमन्दिर र सार्वजनिक स्थलको संरक्षण गरौं।
४. नगरलाई सफा राखी सुन्दर नगरको परिचय दिऔं साथै बजारलाई सफा राखी सभ्य नागकिको परिचय दिऔं।
५. मिसावट गरिएका, सडेगलेका तथा अस्वस्थकर खानेकुरा नखाऔं।
६. घर तथा अन्य भौतिक संरचना निर्माण गर्दा नगरपालिकाको मापदण्ड अनुसार नक्शा पास गराई निर्माण कार्य गरौं।
७. सडक तथा पेटी-किनारामा आवागमनमा अवरोध हुने गरी निर्माण सामाग्री नराखौं तथा व्यापार व्यवसाय नगरौं।
८. बालबालिकालाई काममा होइन, विद्यालय पठाऔं। विद्यार्थी भर्ना अभियानलाई सफल पारौं।
९. प्लास्टिकमुक्त नगर बनाउन सहयोग गरौं।
१०. उपभोक्ता हित संरक्षणमा चनाखो बनौं।
११. मन्दिर, गुम्बा, माडहिम आदि साँस्कृतिक सम्पदाहरुको संरक्षण गरौं।
१२. आइपर्ने विपत्तीलाई ध्यानमा राखी आफू पनि बचौं, अरुलाई पनि बचाऔं।
१३. ज्येष्ठ नागरिकहरुलाई उचित स्याहारसहित सम्मान गरौं।
१४. समयमै कर तिरौं, जरिवानाबाट बचौं।
१५. सबै बालबालिकालाई विद्यालय पठाऔं।

शिवसताक्षी नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
ब्याङडाँडा (झापा)

जनहितमा जारी सूचना

- नदी प्रभावित क्षेत्रमा बसोबास गर्ने नागरिकहरुले बाढीको सतह र अवस्थाको बारेमा नियमित जानकारी लिने गरौं।
- मोबाइल फोन नियमित चार्ज गरेर राखौं, आफन्त र छरछिमेकको नियमित सम्पर्कमा रहौं।
- रेडियो र टेलिभिजनबाट आउने वर्षा र बाढी सम्बन्धी खबर/ सन्देश ध्यान दिएर सुनौं।
- बाढीको चेतावनी तह र खतराको सूचनामा ध्यान दिऔं।
- महत्वपूर्ण कागजपत्रहरु भएको झोला सुरक्षित राखौं।
- पशुपंक्षीहरुलाई पनि सुरक्षित स्थानमा लैजाऔं।
- बाढीको आपतकालीन अवस्थामा सहयोग माग्न सम्पर्कको लागि सहयोगी कार्यालय, सुरक्षा निकाय तथा एम्बुलेन्सको फोन नम्बरहरु राखौं।
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरु, वृद्धवृद्धा, गर्भवती, सुत्केरी र बालबालिकाहरुलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाऔं।
- प्रत्येक घरमा टर्चलाइटको व्यवस्था गरौं।

शिवसताक्षी नगरपालिका नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
ब्याङडाँडा (झापा)

अन्तर्वार्ता

बोहोराको यात्रा : राजनीति, कलाकारितादेखि यूट्युबसम्म

सधैं रोमाञ्चित मुद्रामा शिवसताक्षी – १, धरमपुरमा देखिने पृथ्वी बोहोरा एक उर्जावान् व्यक्तित्व हुन् । उनी शिवसताक्षी नगरपालिका वडा नं. १ धरमपुरमा स्थायी रुपमा बसोबास गर्दै आएका छन् ।

बुबा दलबहादुर बोहोरा र आमा सावित्रादेवीको कोखबाट हाल दमक नगरपालिका दुम्सेमा जन्मनु भएका बोहोरा २०३५ सालदेखि धरपुरमा आफ्नो कर्मथलो बनाएर बस्दै आएका हुन्, उनको जन्म वि.सं. २०२९ साल जेठ २७ गते भएको थियो ।

राष्ट्रिय रमणीय आदर्श मावि, दूधेमा अध्ययन गरेर शहिद धर्मभक्त मावि, केर्खाबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेका उनले उच्च शिक्षा लिन काठमाडौंलाई रोजे । रत्नराज्यलक्ष्मी बहुमुखी क्याम्पस पढ्ने क्रममा बोहोरासँग स्थानीय लगौंटिया साथी हालका ख्यातिप्राप्त हास्यव्यङ्ग्य कलाकार मनोज गजुरेलसँग भेट भयो । अध्ययनकै क्रममा उनी कलाकारितामा हाम फाले । "मेरो तीन वर्षको कलाकारिता अनुभव छ," उनले भने,रेडियो, टेलिभिजन, नाटकहरुमा क्रियाशील रहेका बोहोरालाई कलाकारिताले मात्र जीवन सुगम हुन नसके पछि उनी लागे वैदेशिक रोजगारीको यात्रामा मलेशियातर्फ । वैदेशिक रोजगारीको यात्राको क्रममा मलेशियामा पत्रकारितासमेत गर्न भ्याए । झण्डै १० वर्षको वैदेशिक यात्रापछि केही आर्थिक उपार्जन गरेर फेरि फर्किए आफ्नै मुलुक र गाउँ ।

कृषिदेखि व्यापारसम्ममा लागेका बोहोरा त्यसको अतिरिक्त कलाकारिता र मिडियामा समेत क्रियाशील रहेका छन् । उनले हाल धरमपुर टिभी नामक यूट्युब च्यानल सञ्चालन गरिरहेका छन् । कलाकारिताको श्रव्य–दृश्य मात्र छैनन् उक्त च्यानलमा, धरमपुर आसपासमा भए घटेका थुप्रै सामग्रीहरु अपलोड गरेर सामाजिक सेवा गरिरहेका छन् ।

विद्यार्थी जीवनकालदेखि नै राजनीतिमा सक्रिय बोहोरा लोकतन्त्र, समाजवादका पक्षधर हुन् । नेपाली कांग्रेसमा लामो समय व्यतित गरेका बोहोरालाई यतिबेला राजनीतिदेखि विरह चलेको छ । उनी भन्छन्, "नातावाद, कृपावाद, भ्रष्टाचार, राजनीतिक भष्मीकरण बेथितिले मलाई राजनीतिबाट वितृष्णा जाग्न थालेको छ । यद्यपि अहिले म नेपाली कांग्रेसको नगर समिति सदस्य हुँ र पार्टीको इमान्दार कार्यकर्ता भएकोले नातावाद टुट्फुटको राजनीति नभए २०८४ को टिकट पाएँ राजनीतिमा क्रियाशील हुनेछु ।"

समाजले देखेको तर आफूसम्बद्ध राजनीतिक दलले नचिनेका बहुप्रतिभाका धनी व्यक्तित्व पृथ्वी बोहोरासँग समाजका समसामयिक विषयमा सतासीखबर पत्रिकासँग गरिएको अन्तरङ्गको सम्पादित अंश प्रस्तुत गरिएको छ ।

तपाई राजनीतिक व्यक्तित्वहो, कसरी आउनुभयो कलाकारितामा ?

विद्यार्थी जीवनदेखि २०३६ सालको बहुदल-निर्दल जनमत संग्रह हुँदा बाल्यकाल भएपनि अग्रजहरको अनुसरण गर्दै राजनीति बुझ्ने मौका मिल्यो ।

२००७ सालको प्रजातान्त्रिक सेनानीहरु नरवीर स्याङबो, अमृतहाङ चेम्जोङ लगायतका अगुवाहरुले गरेको आन्दोलनमा सहभागिता जनाउँदै २०४३ सालदेखि भूमिगत राजनीतिमा लागियो । नेपाली कांग्रेसका आदरणीय नेता चन्द्रवीर नेम्बाङ र सन्तोष मेयाङबो, बासु गुरागाई लगायतका नेताहरुसँग साँठगाँठ भयो र निरन्तर पार्टीमा बफादार सिपाहीको रुपमा काम गरियो ।

तपाईको राजनीतिक पृष्ठभूमि बाल्यावस्थासँग जोडिएको रहेछ । अहिले कुन जिम्मेवारीमा हुनुहुन्छ ?

विद्यार्थी जीवनमा जति संघर्ष गरैं, विद्यालयमा नेविसंघको सह-सचिव, उच्च शिक्षाका लागि काठमाडौं भासिएपछि राजनीतिलाई प्राथमिकतामा राखिएन । बाटो मोडियो र कलाकारितामा लागियो । कसरी भने, कलाकारिताको संगतले मलाई कलाकार बन्न प्रेरित गऱ्यो ।

राष्ट्रिय/ अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा ख्यातिप्राप्त हास्य कलाकार मनोज गजुरेल कलेज पढ्ने क्रममा भेट भयो । उनी मेरो लगौंटी साथी पनि हुन् । वहाँसँग भेट भएपछि मेरो यात्रा मोडियो । कथाको स्क्रिप्ट लेख्ने, रेडियो नेपालमा आधुनिक नारद नामक हास्यव्यङ्ग्य कार्यक्रम व्यवस्थापक भइयो, सांग्रिला टेलिभिजनमा तातो आलु भन्ने कार्यक्रममा सहभागी भइयो । नृत्यतर्फ आदरणीय नृत्य निर्देशक कमल राईसँग नरसिंह कल्चरल ग्रुप नाट्य विद्यालयमा नृत्यको प्रशिक्षण लिई विभिन्न चलचित्रमा कोरस गरेको छु । अध्ययनकै क्रममा कलाकारितामा लागियो र ३ वर्षको योगदानपछि आर्थिक उपार्जनको लागि वैदेशिक रोजगारमा मलेशिया जानुपर्ने भयो । मलेशियामा झण्डै १० वर्ष बिताइयो ।

वैदेशिक रोजगारको यात्रामा के भयो ?

नेपालका रोजगारको अवसर थिएन, जीवन चलाउन र जीवनलाई आर्थिक रुपमा सुगम बनाउने हिसाबले म विदेश जान बाध्य भएको हो । मलेशियामा तत्कालीन अवस्थामा नेपाली पत्रिका सम्पादक विरु पाठकले सम्पादन गरेको पत्रिकामा गोप्य रुपमा समाचार सम्प्रेषण गर्ने काम गरियो र वैदेशिक रोजगारीमा मलेशिया पुगेका नेपाली श्रमिकहरुको पक्षमा काम गरियो ।

दुःखमा परेका नेपाली श्रमिकहरुको दुःखमा साथ दिइयो । किनभने, त्यसताका नेपाली कामदारहरुले भोगेका दुःखहरुसँग नजिक भइयो । त्यो बेला नेपालीहरुले श्रम गरे अनुसारको ज्याला नपाएर सस्तो मूल्यमा श्रमसिप बेच्नु पर्थ्यो । कम्पनीले कबुलियत गरेको तलब नपाउँदा धेरैजस्तो नेपाली कामदारहरु अवैधानिक भएर काम गर्नुपर्ने परिस्थिति थियो । अत्यन्तै धेरै लेबी तिर्नुपर्ने जस्ता समस्याले नेपाली कामदारहरुले सकस भोगिरहेका थिए । त्यसताका झण्डै दश वर्ष वैदेशिक रोजगारमा रहेपछि केही आर्थिक उपार्जन गरेपछि म आफ्नो घर फर्किएँ ।

घर फर्किएपछि के गर्नुभयो ?

त्यसपछि राजनीति र समाजसेवामा अनवरत लागें । नेपाली कांग्रेसको १३औं महाधिवेशनले मलाई नगर सदस्यमा निर्वाचित भएपछि म आफ्नै राजनीतिक पृष्ठभूमि अनुसारको यात्रामा निस्किएँ । हालसम्म पनि म नगर सदस्य मै रहेको छु । राजनीतिले मलाई उपलब्धी भन्दा पनि वितृष्णा पैदा गरायो, पार्टीको नीति, सिद्धान्त सही भएपनि राजनीतिक नेतृत्वको बेइमानीको कारण राजनीतिक रुपमा फ्रस्टेसन भएको हो । पार्टीमा गुट, उपगुट जस्ता क्रियाकलाप मेरो लागि सबैभन्दा नराम्रो पक्ष हो । हामीजस्ता इमान्दार राजनीति गर्नेहरुले जनमत हुँदाहुँदै पनि केही पेशेवर राजनीति गर्नेहरुका कारण हामीले स्थान पाउन सकेनौं । यो तितो यथार्थ हो । यद्यपि म सक्रिय राजनीतिमै छु, यदि जनमतको पार्टीले मूल्याङ्कन गऱ्यो भने २०८४ को निर्वाचनमा मलाई पार्टीले न्याय गर्छ भन्ने लागेको छ ।

राजनीतिसँगै अरु सिर्जनशील कार्यमा पनि तपाई हुनुहुन्छ ?

राजनीतिसँगै धरमपुर टिभी यूट्युब च्यानलको सञ्चालन गर्दै आइरहेको छु । समाजमा सकारात्मक/ नकारात्मक विषयवस्तुको चित्रण गर्ने उद्देश्यले म मिडियामा होमिएको हुँ । मनोरञ्जनका सामग्री, लघु चलचित्र अपहरण, शंका, बुबा, माया होला वा नहोला, सियोधागो जस्ता टेलिचलचित्रको निर्देशन तथा निर्माताको काम गर्दै सामाजिक गतिविधि गर्दै समाजलाई सही बाटोमा डोऱ्याउने काम गरिरहेको छु ।

धरमपुरको ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, समाजको बेथिति, विसंगती र भएगरेका सकारात्मक पक्षको पृष्ठपोषण गरिएको चलचित्र भएकोले पनि धरमपुर लगायत देश-विदेशमा रहेका दर्शकहरुले धरमपुर यूट्युब च्यानल हेरिदिन र सुझाव सल्लाह दिनुहुन अनुरोध छ ।

साहित्यमा पनि देखिनुहुन्छ कहिलेकाहीँ, तपाईको रुची हो कि लगनशीलता हो ?

साहित्यमा मेरो रुची मात्र हो । साहित्य भनेको मानिसको भित्री आत्माबाट उत्कुण्ठित भावहरुले लिखित रचनालाई साहित्य हो भन्ने लाग्छ र दुःख, पीडा, खुसीहरुमा साहित्य सिर्जना गर्छु ।

अनमोल स्वार्थले आभाषलाई होइन
प्रत्येक पाइला पाइलामा समाजको याद गर
खोक्रो सौन्दर्यको फोस्रो आवरणलाई होइन
दीन, दुःखी र गरिब असहायलाई सहयोग गर ।

अबको भावी रणनीति के छ ?

म मेरो यूट्युब च्यानललाई कन्टेन्ट बेसमा कथा खोजेर समाजलाई योगदान दिनेछु ।

अब राजनीतिमा निस्क्रिय रहने हो जस्तो छ त ?

राजनीतिमा सुधार भएन भने राजनीतिबाट विश्राम लिनुपर्ने हुन सक्छ । किनभने, हामीजस्ता निष्कलङ्क, राजनीतिलाई सेवाको रुपमा हेर्ने व्यक्ति जहिले पनि असफल भएको देखेको छु । इमान्दार कार्यकर्ताहरुले अवसर पाउने बेलामा पैसा बुझाउनु पर्ने राजनीतिक इमान्दारीको खडेरी लागिरह्यो भने केही भन्नु छैन । भ्रष्टाचार, नातावाद, गुट-उपगुट पार्टीमा नहोस् भन्ने मेरो उत्कण्ठा हो । त्यसैले राजनीतिको विकल्पमा निश्चल समाज सेवा र मिडिया छानेको हो ।

अन्त्यमा यो वर्षायाम सकिँदै गर्दा हरितालिका तीज, बडा दशैं, तिहार, छठ पर्व, चासोक तङनामको अग्रिम शुभकामना व्यक्त गर्दै सानो रचना पस्कन्छु :

खुसी हुन् तपाईका दिनहरु
सधैं बसन्तले छाए झैं
पूरा हुन् अधुरा योजनाहरु
सधैं सफलताले पछ्याए झैं ।

कवितात्मक शैलीमा नेताहरुलाई के भन्नुहुन्छ ?

शुद्ध राजनीतिको फोहरी खेल खेलेर
ठुला भएका
शासनका बागडोर हातमा लिएका
आश्वासनका जिम्मेवार विचरा
सत्ताकै मोहमा लिन हुन्छन् विचरा
विकासका लहरसँगै भ्रष्टाचारमा लाइन
लागेका
विदेशी संस्थाका डलरले डकार आएका
पधेँरामा पानी भर्थ्यौ
हेलिकोप्टरमा सवार गर्छौ
थुइक्क ! तिमीहरुको जन्म
जनताको कसम किन खाएका ?

बाढी र पहिरोबाट सचेत होऔं ।

बाढी र पहिरो आउनुअघि :

- स्थानीय रेडियो वा अन्य माध्यमबाट मौसमको जानकारी लिऔं,
- खोला, नदी तथा जोखिमपूर्ण ठाउँबाट सुरक्षित स्थानमा जाऔं,
- घरको नजिक पहिरो खस्न सक्ने ठाउँ भए सावधानी अपनाऔं,
- आपतकालीन झोला (प्राथमिक उपचार सामग्री, टर्चलाइट, खानेकुरा, लागाफाटालगायत) तयार राखौं,
- जोखिममा परेका बालबालिका, वृद्धवृद्धा र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरुलाई प्राथमिकता दिऔं ।

बाढी र पहिरो आएमा :

- अनावश्यक हिडडुल नगरौं,
- सुरक्षित स्थानतर्फ जाऔं,
- बिजुलीका लाइन वा पोलहरुबाट टाढा रहौं,
- खोलानाला सुरक्षित तवरले पार गरौं,
- नफैलाऔं, सत्य सूचना मात्र आदान-प्रदान गरौं,
- घाइते वा फसेका व्यक्तिको उद्धारमा सहयोग गरौं ।

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

सतासी Satasi Weekly News Paper प्रधान कार्यालय सतासीधाम – ५, झिलझिले, झापा Email : satashiweekly@gmail.com sponsored by : plusmediaworld.com
अध्यक्षः योगेन लावती, **प्रकाशक/सम्पादकः** प्रेम राई, **सम्पादकः** सेलिङ केसी (**९८२५९३७२०९**), **सह-सम्पादकः** छबिलाल दवाडी (९८४२६३११७६), **साहित्य सम्पादकः** विराट किराती,
लेखापालः कोपिला अधिकारी (९८१४९६४७७२) **वितरक** : नारायण शिवाकोटी (९८०४९६१९८४) **विशेष प्रतिनिधि** : गोविन ल्वागुन (९८१६०१२३५२) **कम्प्युटर ले-आउट** : उद्धव राई,
मुद्रण : दमक स्रष्टा छापाखाना, दमक (फोन नं. ०२३-५७५९७८) **कार्यालय सम्पर्क** : ०२३-४७०६७७ झिलझिले (झापा) इमेलः satashiweekly@gmail.com / website : satashikhabar.com